

SHARP®



AX-1100S/1100R

**Steam oven with microwave and grill function
OPERATION MANUAL WITH COOKBOOK**

Read all instructions carefully before using the oven

SHARP®

SHARP ELECTRONICS CORPORATION
Sharp Plaza, Mahwah, NJ 07495-1163

TINSEB302WRRZ-D01
Printed in Thailand

CONTENTS

For Customer Assistance	1
Precautions to Avoid Possible Exposure to Excessive Microwave Energy	1
Limited Warranty	2
Product Information Card	2
Important Safety Instructions.....	3
Unpacking and Installation Instructions	4
Grounding Instructions.....	5
Information You Need to Know	6-11
Part Names.....	12
Control Panel	13
Important Instructions	14-16
Before Operating	17
Clean the Oven Before First Use.....	17
Automatic Cooking.....	18-24
Manual Cooking.....	25-28
Other Convenient Features	29-31
Cleaning and Care	32
Troubleshooting Chart.....	33-35
Service Call Check	36
Specifications	36
Chart	37
Recipes	38-43
Touch Guide.....	44

FOR CUSTOMER ASSISTANCE

To aid in reporting this Steam Oven in case of loss or theft, please record below the model number and serial number located on the unit. We also suggest you record all the information listed and retain for future reference.

MODEL NUMBER	_____	SERIAL NUMBER	_____
DATE OF PURCHASE	_____	TELEPHONE	_____
DEALER	_____	TELEPHONE	_____
SERVICER	_____		

TO PHONE:

DIAL 1-800- BE-SHARP (237-4277) for :

SERVICE (for your nearest Sharp Authorized Servicer)
PARTS (for your authorized parts distributor)
ADDITIONAL CUSTOMER INFORMATION

DIAL 1-800-642-2122 for :

REPLACEMENT ACCESSORIES

TO WRITE:

Sharp Electronics Corporation
Customer Assistance Center
1300 Naperville Drive
Romeoville, IL 60446-1091

TO ACCESS INTERNET: www.sharpusa.com

Please provide the following information when you write or call: model number, serial number, date of purchase, your complete mailing address (including zip code), your daytime telephone number (including area code) and description of the problem.

PRECAUTIONS TO AVOID POSSIBLE EXPOSURE TO EXCESSIVE MICROWAVE ENERGY

- (a) Do not attempt to operate this oven with the door open since open-door operation can result in harmful exposure to microwave energy. It is important not to defeat or tamper with the safety interlocks.
- (b) Do not place any object between the oven front face and the door or allow soil or cleaner residue to accumulate on sealing surfaces.
- (c) Do not operate the oven if it is damaged. It is particularly important that the oven door close properly and that there is no damage to the: (1) door (bent), (2) hinges and latches (broken or loosened), (3) door seals and sealing surfaces.
- (d) The oven should not be adjusted or repaired by anyone except properly qualified service personnel.

LIMITED WARRANTY

SHARP ELECTRONICS CORPORATION warrants to the first consumer purchaser that this Sharp brand product (the Product), when shipped in its original container, will be free from defective workmanship and materials, and agrees that it will, at its option, either repair the defect or replace the defective Product or part thereof with a new or remanufactured equivalent at no charge to the purchaser for parts or labor for the period(s) set forth below.

This warranty does not apply to any appearance items of the Product nor to the additional excluded item(s) set forth below nor to any Product the exterior of which has been damaged or defaced, which has been subjected to improper voltage or other misuse, abnormal service or handling, or which has been altered or modified in design or construction.

In order to enforce the rights under this limited warranty, the purchaser should follow the steps set forth below and provide proof of purchase to the servicer.

The limited warranty described herein is in addition to whatever implied warranties may be granted to purchasers by law. ALL IMPLIED WARRANTIES INCLUDING THE WARRANTIES OF MERCHANTABILITY AND FITNESS FOR USE ARE LIMITED TO THE PERIOD(S) FROM THE DATE OF PURCHASE SET FORTH BELOW. Some states do not allow limitations on how long an implied warranty lasts, so the above limitation may not apply to you.

Neither the sales personnel of the seller nor any other person is authorized to make any warranties other than those described herein, or to extend the duration of any warranties beyond the time period described herein on behalf of Sharp.

The warranties described herein shall be the sole and exclusive warranties granted by Sharp and shall be the sole and exclusive remedy available to the purchaser. Correction of defects, in the manner and for the period of time described herein, shall constitute complete fulfillment of all liabilities and responsibilities of Sharp to the purchaser with respect to the Product, and shall constitute full satisfaction of all claims, whether based on contract, negligence, strict liability or otherwise. In no event shall Sharp be liable, or in any way responsible, for any damages or defects in the Product which were caused by repairs or attempted repairs performed by anyone other than an authorized servicer. Nor shall Sharp be liable or in any way responsible for any incidental or consequential economic or property damage. Some states do not allow the exclusion of incidental or consequential damages, so the above exclusion may not apply to you.

THIS WARRANTY GIVES YOU SPECIFIC LEGAL RIGHTS. YOU MAY ALSO HAVE OTHER RIGHTS WHICH VARY FROM STATE TO STATE.

Your Product Model Number & Description:

AX-1100S or AX-1100R Home Use Steam Oven. Be sure to have this information available when you need service for your Product.

Warranty Period for this Product:

One (1) year parts and labor. The warranty period continues for an additional four (4) years, for a total of five (5) years, with respect to the magnetron tube in the Product for parts only; labor and service are not provided free of charge for this additional period.

Additional Item(s) Excluded from Warranty Coverage (if any):

Non-functional accessories and light bulb.

Where to Obtain Service:

From a Sharp Authorized Servicer located in the United States. To find the location of the nearest Sharp Authorized Servicer, call Sharp toll free at 1-800-BE-SHARP (1-800-237-4277).

What to do to Obtain Service:

Ship prepaid or carry in your Product to a Sharp Authorized Servicer. Be sure to have **Proof of Purchase** available. If you ship the Product, be sure it is insured and packaged securely.

TO OBTAIN SUPPLY, ACCESSORY OR PRODUCT INFORMATION, CALL 1-800-BE-SHARP OR VISIT www.sharpusa.com.

Save the **Proof of Purchase** as it is needed should your oven ever require warranty service.

PRODUCT INFORMATION CARD

The product information card, which is inside of the Steam Oven carton, should be completed within ten days of purchase and returned. We will keep it on file and help you access the information in case of loss, damage or theft. This will also enable us to contact you in the unlikely event that any adjustments or modifications are ever required for your oven.

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

When using electrical appliances basic safety precautions should be followed, including the following:

WARNING - To reduce the risk of burns, electric shock, fire, injury to persons or exposure to excessive microwave energy:

1. **Read all instructions before using the appliance.**

2. Read and follow the specific

“PRECAUTIONS TO AVOID POSSIBLE EXPOSURE TO EXCESSIVE MICROWAVE ENERGY” on page 1.

3. This appliance must be grounded. Connect only to properly grounded outlet. See “**GROUNDING INSTRUCTIONS**” on page 5.
4. Install or locate this appliance only in accordance with the provided installation instructions.
5. Some products such as whole eggs and sealed containers — for example, closed glass jars — are able to explode and should not be heated in this oven.
6. Use this appliance only for its intended use as described in this manual. Do not use corrosive chemicals or vapors in this appliance. This type of oven is specifically designed to heat, cook or dry food. It is not designed for industrial or laboratory use.
7. As with any appliance, close supervision is necessary when used by children.
8. Do not operate this appliance if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly or if it has been damaged or dropped.
9. This appliance should be serviced only by qualified service personnel. Contact nearest Sharp Authorized Servicer for examination, repair or adjustment.
10. Do not cover or block any openings on the appliance.
11. Do not store or use this appliance outdoors. Do not use this product near water, — for example near a kitchen sink, in a wet basement, near a swimming pool or similar locations.
12. Do not immerse cord or plug in water.
13. Keep cord away from heated surfaces.

14. Do not let cord hang over edge of table or counter.
15. See door surface cleaning instructions on page 32.
16. To reduce the risk of fire in the oven cavity:
 - a. Do not overcook food. Carefully attend appliance when paper, plastic or other combustible materials are placed inside the oven to facilitate cooking.
 - b. Remove wire twist-ties from paper or plastic bags before placing bag in oven.
 - c. **If materials inside the oven ignite, keep oven door closed, turn oven off and disconnect the power cord or shut off power at the fuse or circuit breaker panel.**
 - d. Do not use the cavity for storage purposes. Do not leave paper products, cooking utensils or food in the cavity when not in use.
17. Liquids, such as water, coffee or tea are able to be overheated beyond the boiling point without appearing to be boiling. Visible bubbling or boiling when the container is removed from the microwave oven is not always present. **THIS COULD RESULT IN VERY HOT LIQUID SUDDENLY BOILING OVER WHEN A SPOON OR OTHER UTENSIL IS INSERTED INTO THE LIQUID.** To reduce the risk of injury to persons:
 - a. Do not overheat the liquid.
 - b. Stir the liquid both before and halfway through heating it.
 - c. Do not use straight-sided containers with narrow necks. Use a wide-mouthed container.
 - d. After heating, allow the container to stand in the microwave oven at least for 20 seconds before removing the container.
 - e. Use extreme care when inserting a spoon or other utensil into the container.
18. If the oven light fails, consult a **SHARP AUTHORIZED SERVICER**.
19. Do not store anything directly on top of the appliance surface when the appliance is in operation.

SAVE THESE INSTRUCTIONS

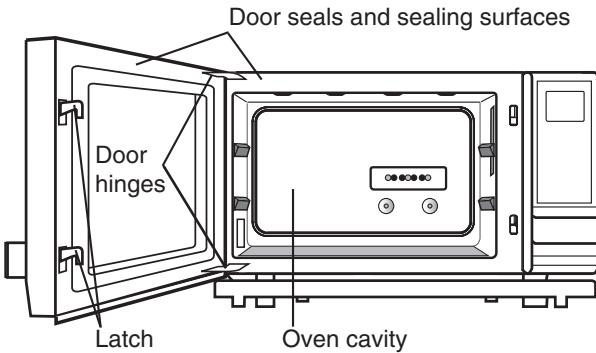
UNPACKING AND INSTALLATION INSTRUCTIONS

Unpacking and Examining Your Oven

Remove:

1. all packing materials from inside the oven cavity.
Read enclosures and SAVE the Operation Manual.
2. the feature sticker from the outside of the door, if there is one.

Check the oven for any damage, such as misaligned or bent door, damaged door seals and sealing surfaces, broken or loose door hinges and latches and dents inside the cavity or on the door. If there is any damage, do not operate the oven and contact your dealer or SHARP AUTHORIZED SERVICER.



Choosing a Location for Your Oven

You will use your oven frequently so plan its location for ease of use. Do not place the oven on a mat, carpet or tablecloth or block the ventilation openings. The oven must be placed on a countertop which is a minimum of 36 inches (91.5 cm) from the floor. Allow at least 2 inches (5.1 cm) on the sides, and 4 inches (10.2 cm) above the top, and 2 inches (5.1 cm) at the rear of the oven for air circulation. Be sure to position oven so that the rear cannot be touched inadvertently.

GROUNDING INSTRUCTIONS

This appliance must be grounded. This oven is equipped with a cord having a grounding wire with a grounding plug. It must be plugged into a wall receptacle that is properly installed and grounded in accordance with the National Electrical Code and local codes and ordinances. In the event of an electrical short circuit, grounding reduces the risk of electric shock by providing an escape wire for the electric current.

WARNING – Improper use of the grounding plug can result in a risk of electric shock.

Electrical Requirements

The electrical requirements are a 120 volt 60 Hz, AC only, 15 amp. or more protected electrical supply. It is recommended that a separate circuit serving only this oven be provided.

The oven is equipped with a 3-prong grounding plug. It must be plugged into a wall receptacle that is properly installed and grounded. Should you only have a 2-prong outlet, have a qualified electrician install a correct wall receptacle.

A 3-prong adapter may be purchased and used temporarily if local codes allow. Follow package directions.

A short power-supply cord is provided to reduce risk of becoming entangled in or tripping over a longer cord.

Extension Cord

If it is necessary to use an extension cord, use only a 3-wire extension cord that has a 3-blade grounding plug and a 3-slot receptacle that will accept the plug on the oven. The marked rating of the extension cord should be AC 115-120 volt, 15 amp. or more.

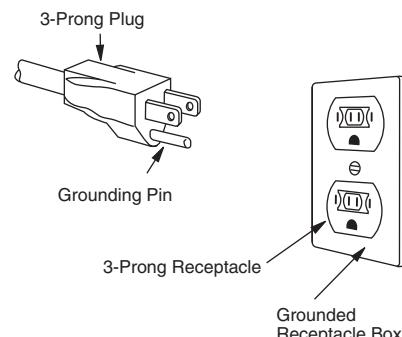
Be careful not to drape the cord over the countertop or table where it can be pulled on by children or tripped over accidentally.

NOTES:

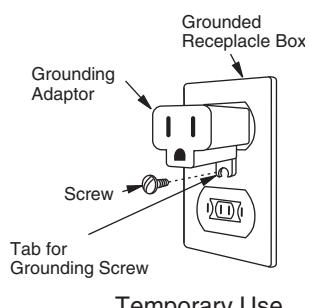
1. If you have any questions about the grounding or electrical instructions, consult a qualified electrician or service person.
2. Neither Sharp nor the dealer can accept any liability for damage to the oven or personal injury resulting from failure to observe the correct electrical connection procedures.

Radio or TV Interference

Should there be any interference caused by the microwave part of the oven to your radio or TV, check that the oven is on a different electrical circuit, relocate the radio or TV as far away from the oven as feasible or check position and signal of receiving antenna.



Permanent and Correct Installation



INFORMATION YOU NEED TO KNOW

POINTS TO REMEMBER

- Please make reading the Operation Manual your very first step in working with your new oven. This important booklet explains exactly how the oven works and what you need to know to operate it successfully.
- Use the information in the charts and recipes to help adapt your own favorite recipes or convenience foods for preparation in the oven.
- The stated cooking times in the charts and recipes are guidelines and are based on standard conditions. Cooking results will vary according to the conditions of food, utensils and the oven. Please check the cooking result and if necessary, adjust cooking times accordingly.
- Prepare the food and use accessories as instructed.
- When placing food in the oven, turning, stirring or adding something to the food, please ensure the door does not remain open long so as to avoid loss of heat.
- Please refer to Food and Utensil Position Chart on page 25 before setting food in the oven.
- Always distribute the ingredients evenly inside a piece of ovenware or steam tray to achieve even cooking results.
- There is no need to fill the water tank for Microwave, Grill, Grill Mix High or Grill Mix Low cooking.
- If you would like to adapt your favorite recipes for the microwave, you should take note of the following: Shorten cooking times by a third to a half. Follow the example of the recipes in this cook book.

INFORMATION YOU NEED TO KNOW

ABOUT UTENSILS AND COVERINGS

The chart below will help you decide what utensils and coverings should be used in each mode.

Utensils - Coverings Cooking Mode	Steam	Grill	Grill Mix	Microwave
Aluminium Foil	YES	YES	YES	YES
			Small flat pieces of aluminum foil placed smoothly on food can be used to shield areas from cooking or defrosting too quickly. Keep foil at least 1 inch (2.54 cm) from walls of oven.	
Metal, Foil Containers	YES	YES	NO	NO
China, Ceramics, Porcelain, Pottery, Stoneware	YES	YES	YES	YES
	Oven-proof porcelain, pottery, glazed earthenware and bone china are usually suitable. Do not use the container if it has a flaw.		In general, porcelain is suitable. Please be sure that your porcelain does not contain any metal or gold or silver plating. Check manufacturer's recommendation for being microwave safe. Do not use the container if it has a flaw.	
Heat-resistant Glass-ware e.g. Pyrex®	YES	YES	YES	YES
	Care should be taken if using fine glassware as it can break or crack if heated suddenly.			
Non-heat-resistant Glassware	NO	NO	NO	NO
Plastic/Polystyrene heat-resistant temp. over 140°C	YES	NO	NO	YES
	Care must be taken as some containers warp, melt or discolor at high temperatures.		Use microwave-safe plastic containers for reheating and defrosting. Some microwave-safe plastics are not suitable for cooking foods with high sugar content. Follow manufacturer's directions.	
Plastic, Thermoset	YES	NO	NO	YES
Plastic Wrap heat-resistant temp. over 140°C	YES	NO	NO	YES
Paper Towels, Paper Plates	NO	NO	NO	YES
			Only use for warming or to absorb moisture. Care must be taken, as overheating may cause fire. Do not use recycled paper towels which may contain metal filings.	
Containers made of synthetic material	NO	NO	NO	NO
	They could melt at high temperature.			
Parchment Paper	YES	NO	NO	YES
Wax Paper	NO	NO	NO	YES
Baking paper	YES	NO	NO	NO
Roasting Rack	NO	NO	NO	NO
Roasting Bags	NO	NO	NO	YES
			Follow manufacturer's directions.	
Silver Dishes and Cooking Utensils or Containers that might rust inside the oven.	NO	NO	NO	NO
Rack	NO	YES	YES	NO
			The metal rack supplied have been specially designed for Grill Mix and will not damage the oven.	
Steam trays	YES	NO	NO	NO
Glass tray	YES	YES	YES	YES
	To prevent the glass tray from breaking: • Before cleaning the glass tray with water, leave the glass tray to cool. • Do not place anything hot on a cold glass tray. • Do not place anything cold on a hot glass tray			

INFORMATION YOU NEED TO KNOW

Utensils should be checked to ensure that they are suitable for use in each cooking mode. When heating food in plastic containers, pay special attention to the melting temperature of the containers. Never heat the plastic containers at over their melting temperature. Keep an eye on the oven due to the possibility of melting and ignition.

DISH CHECK. If you wish to check if a dish is safe for microwaving, place the empty dish in the oven and microwave on 100% power for 30 seconds. If the dish becomes very hot, do NOT use it for microwaving.

ACCESSORIES There are many microwave or heat-resistant accessories available for purchase. Evaluate carefully before you purchase so that they meet your needs. A microwave-safe thermometer will assist you in determining correct doneness and assure you that foods have been cooked to safe temperatures when using microwave-only cooking. Sharp is not responsible for any damage to the oven when accessories are used.

For automatic cooking, use the recommended container in the cooking chart in this operation manual or the cookbook.

ABOUT STEAM COOKING

There are certain techniques for cooking with steam. It is essential that these techniques are followed for good results. Many of them are similar to those used in conventional cooking so may require little change. Note information in all of the charts in the cookbook for all cooking options that use Steam (Healthy Cooking*, Steam Cook High, Steam Cook Low).

*Except for Auto Grill

- Always attend the oven when in use.
- Use utensils/cookware suitable for the cooking mode as described on page 7.
- Ventilate the room to allow the steam to dissipate.
- After cooking and the oven has cooled, remove and empty the water tank, wipe oven cavity with a soft cloth or sponge. Empty the drip tray.

FOR STEAM COOKING

Cooking Techniques	
Container	Ensure food is arranged evenly. Food which has little or no space between will take longer to cook, please ensure food is positioned with enough space between items to allow the steam to circulate around it. For the container, a shallow dish is suitable. It is not recommended to use dense dishes, because of the thickness of such dishes, recommended cooking times will have to be extended.
Covering	Covering is not necessary in most cases. If a cover is required, aluminum foil is recommended to keep food from becoming wet from the condensed water in the oven cavity. Covered food will take longer to cook.
Door	For accurate cooking times, keep the door closed.
Stir	Sometimes soups or casseroles reheated without covering look watery after cooking. Appearance will be better if stirred well.
Stand	Standing time is recommended after cooking to allow heat to disperse equally throughout the food. Do not allow to stand in the oven for a long time; food may be overcooked or wet from the residual steam.

INFORMATION YOU NEED TO KNOW

FOR STEAM COOKING

Food Characteristics	
Density	Food density will affect the amount of cooking time. Cut the food into thinner parts, if possible, and arrange in single layer.
Quantity	The cooking time must be increased as the amount increases.
Size	Small foods and small pieces cook faster than large ones, as heat can penetrate from all sides to the center. For even cooking make all the pieces the same size.
Shape	Foods which are irregular in shape, such as chicken breasts or drumsticks, may take longer to cook in the thicker parts. Check that these parts are cooked thoroughly before serving.
Temperature of Food	The initial temperature of food affects the cooking time. Chilled foods will take longer to cook than foods at room temperature. The temperature of the container is not the actual temperature of the food or drink.
Seasoning and Flavoring	Seasoning or flavoring are best added after cooking. If added as marinades or rubs, the taste may become less pronounced when cooking with steam. Add seasoning or flavoring again after cooking, if necessary.

- Check that food is thoroughly cooked/reheated before serving.
- Cooking time will be affected by the shape, depth, quantity and temperature of food together with the size, shape and material of the container.

CAUTION:

- Always use dry pot holders or oven mitts to remove food or utensils from the oven.
- Be careful when opening the oven door to allow steam to dissipate.
- Do not remove the food from the oven with your bare hand.
- Check the temperature of food and drink and stir before serving.
- Take special care when serving to babies, children or the elderly.

ABOUT MICROWAVE COOKING

- * **ALWAYS** have food in the oven when it is on to absorb the microwave energy.
- * Your oven is rated 900 watts using the IEC Test Procedure. In using recipes or package directions, check food at the minimum time and add time accordingly.
- * Condensation is a normal part of microwave cooking. Room humidity and the moisture in food will influence the amount of moisture that condenses in the oven. Generally, covered foods will not cause as much condensation as uncovered ones. Vents on the oven back must not be blocked.
- * Arrange food carefully. Place thickest areas toward outside of dish.
- * Watch cooking time. Cook for the shortest amount of time indicated and add more as needed. Foods severely overcooked can smoke or ignite.
- * Cover foods while cooking. Check recipe or cookbook for suggestions: paper towels, wax paper, microwave plastic wrap or a lid. Covers prevent spattering and help foods to cook evenly.
- * Shield with small flat pieces of aluminum foil any thin areas of meat or poultry to prevent overcooking before dense, thick areas are cooked thoroughly.
- * Stir foods from outside to center of dish once or twice during cooking, if possible.
- * Turn foods over once during microwaving to speed cooking of such foods as chicken and hamburgers. Large items like roasts or turkey breasts must be turned over at least once.
- * Rearrange foods like meatballs halfway through cooking both from top to bottom and from the center of the dish to the outside.
- * Add standing time. Remove food from oven and stir, if possible. Cover for standing time which allows the food to finish cooking without overcooking.
- * Check for doneness. Look for signs indicating that cooking temperatures have been reached.

Doneness signs include:

- Food steams throughout, not just at edge.
- Center bottom of dish is very hot to the touch.
- Poultry thigh joints move easily.
- Meat and poultry show no pinkness.
- Fish is opaque and flakes easily with a fork.

INFORMATION YOU NEED TO KNOW

ABOUT FOOD WHEN USING THE MICROWAVE MODE

	DO	DON'T
Eggs, sausages, nuts, seeds, fruits & vegetables	<ul style="list-style-type: none"> * Puncture egg yolks before cooking to prevent "explosion". * Pierce skins of potatoes, apples, squash, hot dogs and sausages so that steam escapes. 	<ul style="list-style-type: none"> * Cook eggs in shells. * Reheat whole eggs. * Dry nuts or seeds in shells.
Popcorn	<ul style="list-style-type: none"> * Use specially bagged popcorn for the microwave oven. * Listen while popping corn for the popping to slow to 1 or 2 seconds or use SENSOR POPCORN for "no-guess" popping. 	<ul style="list-style-type: none"> * Pop popcorn in regular brown bags or glass bowls. * Exceed maximum time on popcorn package.
Baby food	<ul style="list-style-type: none"> * Transfer baby food to small dish and heat carefully, stirring often. Check temperature before serving. * Put nipples on bottles after heating and shake thoroughly. "Wrist" test before feeding. 	<ul style="list-style-type: none"> * Heat baby food in original jars. * Heat disposable bottles. * Heat bottles with nipples on.
General	<ul style="list-style-type: none"> * Cut baked goods with filling after heating to release steam and avoid burns. * Stir liquid briskly before and after heating to avoid "eruption". * Use deep bowl when cooking liquid or cereal to prevent boilovers. 	<ul style="list-style-type: none"> * Heat or cook in closed glass jars or air tight containers. * Can in the microwave as harmful bacteria may not be destroyed. * Deep fat fry. * Dry wood, gourds, herbs or wet papers.

ABOUT CHILDREN

Children below the age of 7 should use the oven with a supervising person very near to them. Between the ages of 7 and 12, the supervising person should be in the same room.

The child must be able to reach the oven comfortably; if not, he/she should stand on a sturdy stool.

At no time should anyone be allowed to lean or swing on the oven door.

Children should be taught all safety precautions.

Don't assume that because a child has mastered one cooking skill he/she can cook everything.

Children need to learn that the oven is not a toy. Young children should be supervised to ensure that they do not play with the oven.

ABOUT SAFETY

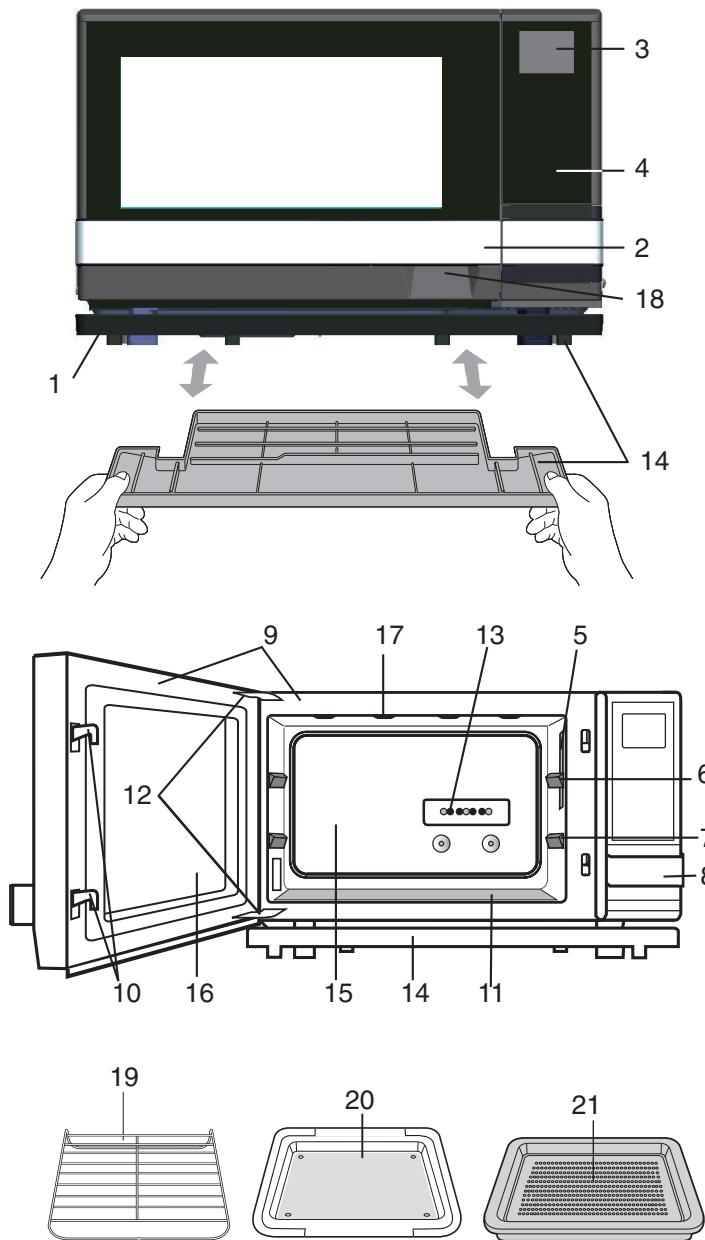
- Check foods to see that they are cooked to the United States Department of Agriculture's recommended temperatures.

TEMP	FOOD
145°F (63°C)	... for beef, lamb or veal cut into steaks, chops or roasts, fish
160°F (71°C)	... for fresh pork, ground meat, fish, seafood, egg dishes, frozen prepared food and beef, lamb or veal cut into steaks, chops or roasts
165°F (74°C)	... for leftover, ready-to-reheat refrigerated, deli and carry out "fresh" food, whole chicken or turkey, chicken or turkey breasts and ground poultry used in chicken or turkey burgers. NOTE: Do not cook whole, stuffed poultry. Cook stuffing separately to 165°F (74°C).

INFORMATION YOU NEED TO KNOW

- To test for doneness, insert a meat thermometer in a thick or dense area away from fat or bone. NEVER leave the thermometer in the food during cooking, unless it is approved for microwave oven use.
- Accessible parts (e.g. oven door, oven cavity, dishes, accessories and especially the grill heating element) may become hot during use. Use dry pot holders or oven mitts when removing container, food and oven accessories from the oven and be careful not to touch the oven cavity to prevent burns.
- Use care when opening door. Avoid steam burns by directing steam away from the face and hands. Always stand back from the oven when opening it.
- Slowly lift the farthest edge of a dish's covering and carefully open popcorn and oven cooking bags away from the face.
- Stay near the oven while it's in use and check cooking progress frequently so that there is no chance of overcooking food.
- NEVER use the cavity for storing cookbooks or other items.
- Select, store and handle food carefully to preserve its high quality and minimize the spread of foodborne bacteria.
- Use care when removing items from the oven so that the utensil, your clothes or accessories do not touch the door projection.
- Do not touch around the oven light. This part will become hot when the oven light is on.
- To avoid burns, always be careful of splashing grease from the baking tray when removing roasted or broiled meats from the oven.
- To avoid burns, always test food and container temperature and stir before serving. Pay special attention to the temperature of containers, foods and drinks. Do not drink beverage or soup without checking the container's temperature.
- Do not touch the oven door, outer cabinet, rear cabinet, oven cavity, ventilation openings, accessories, dishes and the escaping steam from the air vent openings during operation because they will become hot.
- Do not operate the oven if water tank cracks and water leaks. Call 1-800-BE-SHARP to purchase a replacement part.
- After use, condensed water may be inside oven cavity, especially on the oven floor. Dry any liquid residue with a sponge and wipe out to keep the oven clean.
- Do not place anything on the outer cabinet during operation.
- Do not move the oven during the operation. If the oven needs to be moved, always drain all water inside the oven using the DRAIN WATER function (See page 16). After draining, empty the drip tray.
- To prevent condensation, which could corrode the appliance, do not leave cooked food in the oven for an extended period.
- Clean the oven at regular intervals and remove any food deposits in the oven or on the door.
- Do not heat oil or fat for deep frying.
- ALWAYS use potholders to prevent burns when handling utensils that are in contact with hot food. Enough heat from the food can transfer through utensils to cause skin burns. In Steam, Grill and Grill Mix modes, cabinet, interior and door may be too hot to touch.
- Keep aluminum foil used for shielding at least 1 inch (2.54 cm) away from walls, ceiling and door for microwave cooking.
- Do not pour cold water on the oven floor after cooking as it might break.
- Do not pour cold water on the door as it might break.
- Do not touch hot surfaces.
- The use of accessory attachments not recommended by the appliance manufacturer may cause injuries.
- The oven should not be left unattended during operation. Oven temperatures that are too high or cooking times that are too long may overheat foods resulting in a fire.
- Do not insert fingers or objects in the steam outlets or air vent openings, as this may damage the oven and cause an electric shock or a hazard.
- If any objects drop inside the air vent openings, turn off the oven immediately, unplug and consult a Sharp Authorized Servicer.
- Do not touch the plug with wet hands when inserting or removing from the outlet. Plug securely into the electric wall receptacle and remove by gripping on the plug end. Never pull using just the cord.

PART NAMES



1 Ventilation openings
Be aware that hot steam or air comes out during steam or grill mix cooking, and keep children away from the oven.

2 Door open handle

3 LCD display

4 Control panel

5 Oven lamp

6 Upper position (position 3)

7 Lower position (position 2)

8 Water tank (See page 14.)

9 Door seals and sealing surfaces

10 Latch

11 Oven floor (position 1)

12 Door hinges

13 Steam outlets

14 Drip tray (See page 14.)

15 Oven cavity

16 See through door

17 Grill heating element
(at the oven cavity ceiling)

18 Door lever

To open, grip the door lever from the bottom and pull it towards you.

ACCESSORIES

19 Rack

For Grill and Grill Mix.

Do not use for Steam and Microwave.
Always place on glass tray.

20 Glass tray

21 Steam tray x2

For Steam only.
Always place above/on glass tray.

Do not use for Microwave, Grill and Grill Mix.

WARNING for stacking the steam tray and glass tray:

After cooking, take out the steam tray first. See figure 2. Be aware of excess water from the steam tray, we recommend you place it directly on a flat dish or tray to avoid spillages.

Before taking out the glass tray, make sure that it is cool. Be aware that there may be water on the glass tray, so take care when removing it.

NOTE:

Place the rack on glass tray as shown in Figure 1.

WARNING:

The oven cavity, door, outer cabinet, accessories and dishes will become very hot, use thick dry pot holders when removing the food or accessories from the oven to prevent burns.

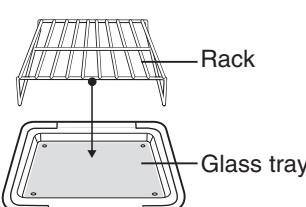


Figure 1

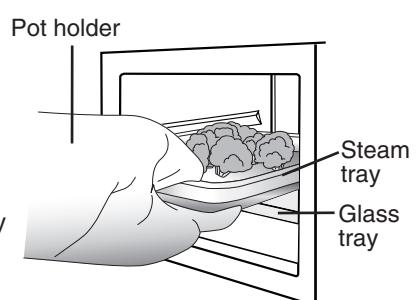
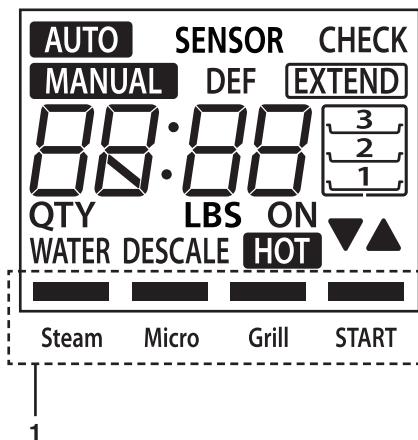


Figure 2

CONTROL PANEL

DISPLAY INFORMATION



1

The display shows useful information including cooking time and cooking mode.

1. Cooking mode & START indicators

The indicator will flash or light up during the operation.

You can press a concerned key when the indicators are flashing. When the indicators light up on the display, they mean that each cooking mode is selected or the oven is operating in each cooking mode.

AUTO: Automatic cooking is selected or in progress.

SENSOR: Sensor cooking is selected or in progress.

MANUAL: Manual cooking is selected or in progress.

CHECK: Some action is necessary (e.g. turn over, stir).

DEF: Steam Defrost or Micro Defrost is selected or in progress.

ON: The oven is in operation.

EXTEND: Cooking time can be extended.

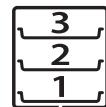
HOT: The oven is very hot.

▲ (MORE): More time adjustment is selected for automatic cooking.

▼ (LESS): Less time adjustment is selected for automatic cooking.

DESCALE: Descaling is necessary.

WATER: Water is necessary. When this indicator is appeared on the display, the oven is operating in the menu using water.



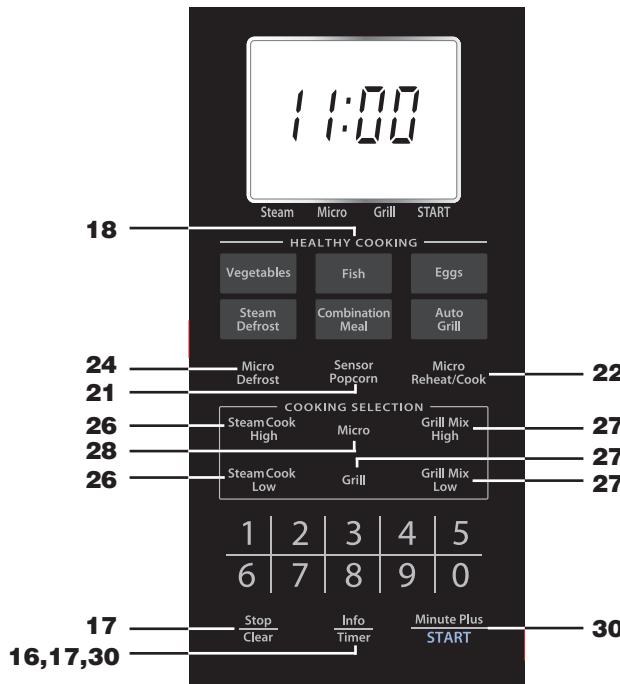
Tray position indicators:

The position of the tray(s) for automatic cooking and manual steam cooking.

3: Upper position

2: Lower position

1: Oven Floor



Number next to the control panel illustration indicates pages on which there are feature descriptions and usage information.

IMPORTANT INSTRUCTIONS

READ CAREFULLY BEFORE COOKING WITH STEAM

WATER TANK

To fill the water tank with fresh cold tap water is a must for cooking with steam. Be sure to follow the directions below.

1. Pull the water tank toward you to remove. (Figure 1)
2. Wash the water tank and lid for the first time.
3. Open the lid and fill the water tank with **fresh cold tap water to the MAX mark each time you begin to cook.** (Figure 2) Do not fill the water tank over the MAX mark.
4. Make sure the lid is closed firmly. (Figure 3)
5. Install the water tank by pushing firmly. (Figure 4)
6. After cooking, empty the water tank and wash the water tank and the lid.

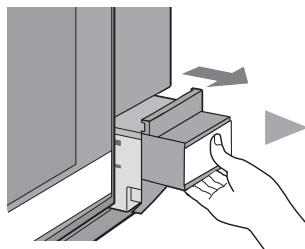


Figure 1

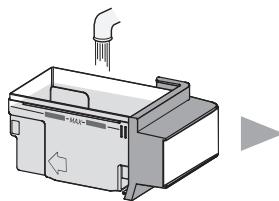


Figure 2

NOTES:

1. Do not use any other liquids like distilled water, R.O. water, mineral water and etc.
2. An insufficient amount of water in the water tank may cause an undesired result.
3. We recommend that you empty the water tank every time after cooking. Do not leave the water tank filled with water in the oven over a day.
4. If "Err, WATER (flashing)" is shown in the display during Steam cooking, refer to Troubleshooting Chart on page 33. The message will not appear in Descaling function.
5. Do not drop or damage the water tank. Heat may cause the water tank to change shape. Do not use a damaged water tank. Call 1-800-BE-SHARP to purchase a replacement part.
6. There may be a few water drops when removing the water tank. Wipe the oven dry with a soft cloth.
7. Do not block the air holes on the lid of the water tank. It will cause trouble during cooking.

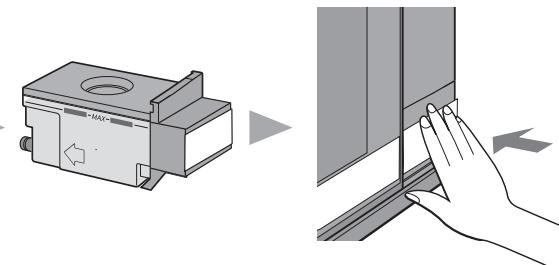


Figure 3

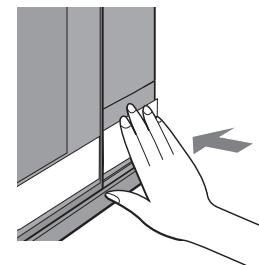


Figure 4

DRIP TRAY

Be sure to cook with drip tray in position and follow the directions below.

The drip tray is packed with the oven. Place the drip tray under the oven door as shown in Figure 5. This drip tray collects the condensation from the oven door.

To remove the drip tray: Pull the drip tray toward you with both hands.

* Make sure water is not dripping down before removing the drip tray.

To replace the drip tray: Place the drip tray onto the right and left hooks under the oven and push firmly as shown in Figure 5. Insert the drip tray horizontally when you attach it. Improper use may cause the damage to the hooks.

Empty the drip tray after each time you cook. Empty, rinse thoroughly, dry and replace. Failure to empty may cause the drip tray to overflow. Cooking repeatedly without emptying the drip tray may cause it to overflow.

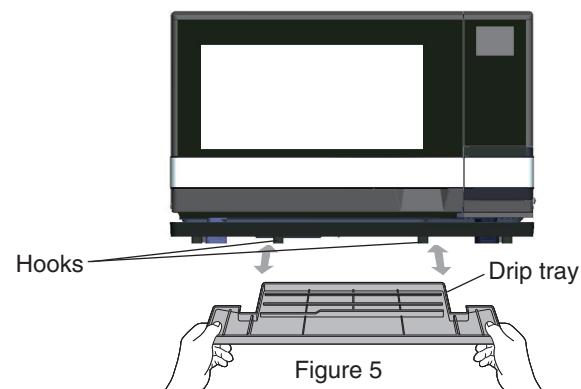


Figure 5

WARNINGS:

1. The oven will become very hot after cooking and draining water function.
2. Do not open the oven with your face close to the oven. Steam from the oven may cause burns.
3. Make sure that the oven has cooled before emptying the water tank and the drip tray and then wipe the oven cavity.
4. Do not touch the water directly as water in the drip tray may be hot.

IMPORTANT INSTRUCTIONS

STEAM IN AUTOMATIC AND MANUAL COOKING

Before cooking

1. Make sure the water tank is filled with fresh cold tap water and is installed. (See page 14.)
2. Make sure the empty drip tray is installed. (See page 14.)
3. Place food in the oven. Make sure to place the glass tray in lower position (position 2) for cooking with steam mode.

After Cooking

1. After the oven has cooled, remove and empty the water tank, wipe oven cavity. Be aware that the grill heating element and steam outlets may be still hot, so take care when wiping the ceiling and cavity back plate. (The grill heating element will turn on for a very short time before the end of the cooking.) Empty the drip tray.
2. Perform the Drain Water function at least once a day after using Healthy Cooking (except for Auto Grill), Steam Cook High and Steam Cook Low.
3. Check that water is not dripping down before removing the drip tray, as a small amount of water drains into the drip tray when the water tank is removed.
4. During and after cooking, condensed water may be on the door, oven walls and oven floor. Dry any liquid residue with a soft cloth. After the last use of the day, we recommend to operate the oven with Grill for 3 minutes without food and accessories for drying the water off around grill heating element.

WARNING: Do not open the oven with your face close to the oven. Steam from the oven may cause burns.

NOTE: Keep the door closed. If opened during cooking, steam will escape and a longer cooking time will be required.

IMPORTANT INSTRUCTIONS

DRAIN WATER FUNCTION

Perform the Drain Water function at least once a day after cooking with steam. It takes up to 7 minutes.

Drain Water function is very useful to prevent scale build up and the use of stale water. It causes evaporation of the internal steam system.

PROCEDURE

1 Remove the water tank. Ensure that no food is in the oven. Press **Info/Timer** and number **1** to select "In F1".

**Info
Timer**

1

2 Press **Minute Plus/START**. "In F1" will flash on and off in the display during the Drain Water function.

**Minute Plus
START**

3 When the drain function has ended and the oven is cool, wipe oven cavity. Empty the drip tray.

NOTES:

1. The water tank must be removed before starting this procedure.
2. If Drain Water Function is set, Energy Save Mode will be cancelled temporary.

DESCALE FUNCTION

White or gray grains, also called scale, may form in the water circuit inside the oven during steam generation, which could cause the oven to malfunction.

When "DESCALE (flashing)" is shown in the display, be sure to carry out Descale function immediately. It takes about 1 hour. (The descaling using citric acid or lemon juice is for about 30 minutes, and then rinsing with fresh water is for about 30 minutes.)

PROCEDURE

1 Pure citric acid, available at some drugstores, or bottled 100% lemon juice with no pulp are used for descaling. Choose one and prepare the descaling solution.

To use pure citric acid, dissolve 1 tablespoon of pure citric acid crystals in 2 cups of water in a non-porous container. Stir well and pour into the water tank to the MAX mark.

To use 100% bottled lemon juice, check that there is absolutely no pulp in it. If there is pulp or you are not sure, strain through a fine strainer. Measure 1/3 cup of the strained lemon juice and add it to 2 cups of water. Stir well and pour into the water tank to the MAX mark.

Place the water tank in the oven correctly and push firmly into place.

2 Press **Info/Timer** and number **2** to select "In F2".

**Info
Timer**

2

3 Place the glass tray in lower position (position 2). Slide tray toward back wall of oven until it stops.

4 Do not place any food in the oven. Close the door firmly. Press **Minute Plus/START** to begin descaling. (about 30 min.)

**Minute Plus
START**

5 When the oven has stopped and is cool, remove water tank, empty, rinse and refill with fresh cold tap water to the MAX mark. Replace the water tank.

Empty the drip tray and replace it. Remove glass tray, empty, rinse and dry. Follow step 3 to replace glass tray. Close the door firmly.

Press **Minute Plus/START**.

Rinsing will start. (about 30 min.)

**Minute Plus
START**

6 When rinsing has ended and the oven is cool, remove water tank and empty. Remove glass tray and empty. Wipe oven cavity to dry. Empty the drip tray.

NOTE:

If Descale Function is set, Energy Save Mode will be cancelled temporary.

BEFORE OPERATING

- Before operating your oven, make sure you read and understand this operation manual completely.
- Before the oven can be used, follow these procedures:
 1. Place the drip tray correctly. See page 14.
 2. See below for getting started.
 3. Follow directions on the right side for clean the oven before first use.

GETTING STARTED

Your oven has an Energy Save Mode. This feature saves electricity when the oven is not in use.

PROCEDURE

- 1 Plug the oven into a approved outlet.
Nothing will appear on the display at this time.
- 2 Open the door. The display will show ".0".
- 3 Close the door.
Now the oven is ready to use.

CAUTION:

In Energy Save Mode the clock will not be displayed. In Energy Save Mode, if you do not operate the oven for 3 minutes or more (i.e. after closing the door, or pressing **Stop/Clear**, or at the end of cooking), you will not be able to operate the oven until you open and close the oven door.

NOTE:

When you set Clock, Energy Save Mode will be cancelled.

TO SET THE CLOCK

* Suppose you want to enter the correct time of day.
(A.M. or P.M.)

PROCEDURE

- 1 Press **Info/Timer** and number 7 (In F7). 
- 2 Enter the correct time of day by pressing the numbers in sequence. 
- 3 Press **Minute Plus/START**. 

NOTES:

1. This is a 12 hour clock. If you attempt to enter an incorrect clock time, "Err" will appear in the display. Press the **Stop/Clear** and re-program the clock.
2. If the electrical power supply to the oven should be interrupted, the display will intermittently show blank after the power is reinstated. If this occurs during cooking, the program will be erased. The time of day will also be erased.
3. When you set Clock, Energy Save Mode will be canceled.

STOP/CLEAR

1. Press **Stop/Clear** if you make a mistake during programming.
2. Stop the oven temporarily during cooking.
3. Cancel a program during cooking, press twice.

CLEAN THE OVEN BEFORE FIRST USE

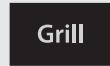
You may detect smoke or a burning smell when using the grill for the first time, this is normal and not a sign that the oven is out of order. To avoid this problem, when first using the oven, operate the grill without food for 20 minutes.

PREPARATION

Ventilate the room.

PROCEDURE

- 1 Ensure that no food is in the oven. Press **Grill** once.



- 2 Enter the time (20.00) and **Minute Plus/START**.



WARNING:

The oven door, outer cabinet, oven cavity and especially the grill heating element will become hot.

AUTOMATIC COOKING

Automatic Operation is cooked with steam, grill and microwave function. Refer to each function for the details.

HEALTHY COOKING

Healthy cooking has 6 categories and 15 menus.

Category 1-5: Vegetable/Fish/Eggs/Steam Defrost/ Combination Meal

Category 6: Auto Grill

For Category 1-5:

Always cook food using steam tray and glass tray. Refer to the HEALTHY COOKING CHART for details on page 19. And see the important instructions on page 14-15.

* Suppose you want to cook 0.3 lb of fish fillets.

PROCEDURE	
1 Make sure the water tank is filled to the MAX mark with fresh cold tap water and is installed. Press Fish once.	Fish
2 Select desired Fish setting. (Ex: press number 2 to select Fish fillets.)	2
3 * Press number for desired weight. (Ex: press 3 for 0.3 lb.)	3
4 Place food in oven by following the directions in the cooking chart on page 19. Close the door. Press Minute Plus/START .	Minute Plus START
5 After cooking, EXTEND will appear. If you wish to extend cooking time, press the desired time and Minute Plus/START . If not, press Stop/Clear . After the oven has cooled, remove and empty the water tank, wipe oven cavity. Empty the drip tray.	Minute Plus START Stop Clear

* When selecting the quantity:

Press repeatedly the same number key that you pressed at step 2, until the desired quantity appears.

When you cook Hard boiled eggs. You don't need to select quantity. Skip step 3.

WARNING for stacking the steam tray and glass tray:

After cooking, take out the steam tray first. See Figure 2 on page 12. Be aware of excess water from the steam tray, we recommend you place it directly on a flat dish or tray to avoid spillages.

Before taking out the glass tray, make sure that it is cool. Be aware that there may be water on the glass tray, so take care when removing it.

NOTES:

1. Enter the weight or amount of the food only. Do not include the weight of the container.
2. For foods weighing more or less than weights given in the cooking charts, cook manually.
3. The programmed cooking times are average times. To extend cooking times preprogrammed in the automatic cooking, see EXTENDING COOKING TIME AT THE END OF STEAM COOKING on page 29. Before extending the cooking time, make sure the water tank is filled to the MAX mark with fresh cold tap water and is installed.
4. Any selection can be programmed with More or Less Time Adjustment. See page 29.
5. Keep the door closed. If opened during cooking, steam will escape and a longer cooking time will be required.
6. The amount of water in the water tank is sufficient for one cooking operation. Water does not need to be added during cooking.
7. During and after cooking, condensed water may be on the door, oven walls and oven floor. Dry any liquid residue with a soft cloth. After the last use of the day, we recommend to operate the oven with Grill for 3 minutes without food for drying the water off around grill heating element.
8. After cooking, the oven will automatically cool and you will hear the sound of the cooling fan. The fan may continue to operate up to 10 minutes depending on the oven and parts temperature.
9. If you attempt to enter more or less than the allowed amount as indicated in chart, "Err" will appear in the display.
10. Weight can be entered only by the pound.

WARNINGS:

1. The oven door, outer cabinet, oven cavity, accessories, dishes and especially the grill heating element will become hot. Use thick pot holders when adding or removing foods to prevent burns.
2. Do not open the oven with your face close to the oven. Steam from the oven may cause burns.

NOTE for Steam Defrost:

They are defrosted with Steam and Microwave. Do not use the glass tray, steam tray and metal rack.

AUTOMATIC COOKING

HEALTHY COOKING CHART

FOOD	AMOUNT	PROCEDURE	FOOD POSITION
Vegetables		Place vegetables in the steam tray on the glass tray.	2
1. Quick cooking	1 - 6 servings		
Asparagus spears (medium)	1 - 4 (1 serving = 6 spears)		
Broccoli florets	1 - 6 (cups)		
Cauliflower florets	1 - 6 (cups)		
Zucchini (1/4-inch thick slices)	1 - 6 (cups)		
2. Med. cooking	1 - 6 servings		
Carrots (Sliced: 1/4-inch thick slices)	1 - 6 (cups)		
Green beans (Cut into 2-inch pieces)	1 - 6 (cups)		
3. Long cooking	1 - 6 servings		
Carrots (Baby)	1 - 6 (cups)		
Corn on the cob	1 - 6 (ears)		
Acorn squash (Small, Cut into halves)	1 - 4 (halves)		
Fish		Spray the steam tray with nonstick cooking spray. Place fish in the steam tray on the glass tray.	2
1. Fish steaks (1/4-1/2 inch thick)	0.3 - 2 lb		
2. Fish fillets (3/4-1 inch thick)	0.3 - 2 lb		
Eggs			
1. Poached eggs	1 - 4 eggs	Put each egg into a greased custard cup and place custard cup(s) on the rack in the steam tray on the glass tray.	2
2. Hard boiled eggs	1 - 6 eggs	Place eggs in the steam tray on the glass tray.	2
* You don't need to select quantity.			
Steam defrost		Place fish on microwave-safe rack or dish. Place the dish on the oven floor directly. When the oven stops, turn over the fish. After defrosting, remove any water and icy glace and allow to stand 5-10 minutes until thoroughly defrost.	1
1. Fish steaks (1/4-1/2 inch thick)	0.3 - 1 lb		
2. Fish fillets (3/4-1 inch thick)	0.3 - 1 lb		
Combination meal			
1. Quick veg + Fish/Chicken fillets	1 - 4 portion	Place vegetables in the steam tray. Place fish fillets or chicken fillets in the other steam tray on the glass tray. Place the glass tray with fish fillets or chicken fillets on the steam tray into the oven. Start to cook. When the oven stops, place the steam tray with vegetables into the oven. Continue to cook.	Vegetable:3 Fish/Chicken:2
<1 portion of Vegetables>			
6 Asparagus spears (medium)			
1cup Broccoli florets			
1cup Cauliflower			
1cup Zucchini (1/4-inch thick slices)			
<1 portion of Fish fillets>			
0.5lb Fish fillet			
<1 portion of Chicken fillets>			
2 fillets (around 0.2lb per 1fillet)			
2. Med veg + Fish/Chicken fillets	1 - 4 portion	Place vegetables in the steam tray. Place fish fillets or chicken fillets in the other steam tray on the glass tray. Place the trays into the oven. Start to cook.	Vegetable:3 Fish/Chicken:2
<1 portion of Vegetables>			
1cup Carrots (Sliced: 1/4-inch thick slices)			
1cup Green beans (cut into 2-inch pieces)			
<1 portion of Fish fillets>			
0.5lb Fish fillet			
<1 portion of Chicken fillets>			
2 fillets (around 0.2lb per 1fillet)			
3. Long veg + Fish/Chicken fillets	1 - 4 portion	Place vegetables in the steam tray. Place fish fillets or chicken fillets in the other steam tray on the glass tray. Place the trays into the oven. Start to cook.	Vegetable:3 Fish/Chicken:2
<1 portion of Vegetables>			
1cup Carrots (Baby)			
1ears Corn on the cob			
half Acorn squash (Small, Cut into halves)			
<1 portion of Fish fillets>			
0.5lb Fish fillet			
<1 portion of Chicken fillets>			
2 fillets (around 0.2lb per 1fillet)			

*Standard setting is for chicken fillets. For fish fillets, please select Less setting. See page 29.

AUTOMATIC COOKING

For Category 6 (Auto Grill):

Auto Grill has 3 menus.

- 1 Hamburgers
- 2 Boneless poultry
- 3 Chicken pieces

Refer to the AUTO GRILL CHART below for details.

* Suppose you want to cook 0.5 lb of chicken pieces.

PROCEDURE

- 1 Press Auto Grill once. **Auto Grill**
- 2 Select desired Auto Grill setting. (Ex: press number **3** to select Chicken pieces.) **3**
- 3* Press number for desired weight. (Ex: press **5** for 0.5 lb.) **5**
- 4 Place food in oven by following the directions in the cooking chart below. Close the door. Press **Minute Plus/START**. **Minute Plus**
START
- 5 The oven will stop and **CHECK** will flash on and off. Open the door. Turn over the chicken pieces. Close the door. Press **Minute Plus/START**. **Minute Plus**
START

* When you cook Hamburgers. You don't need to select quantity. Skip step 3. Follow the directions in the AUTO GRILL CHART.

AUTO GRILL CHART

SETTING FOOD	AMOUNT	PROCEDURE	FOOD POSITION
1. Hamburgers	1 - 5 ($\frac{1}{4}$ lb each)	Form patties and place on rack. Place rack on the glass tray. Start to preheat. No food in the oven. When preheat is over, place hamburgers in the oven. When oven stops, turn over.	3
2. Boneless poultry	0.5 - 2 lb	Use this setting for boneless chicken or turkey cutlets. Fold under any very thin ends so no overcooking occurs. Arrange pieces on rack. Place rack on the glass tray. When oven stops, turn over.	2
3. Chicken pieces	0.5 - 3 lb	Arrange pieces on rack. Place rack on the glass tray. When oven stops, turn over.	2

NOTES:

1. Enter the weight of the food only. Do not include the weight of the container.
2. For foods weighing more or less than weights given in the cooking charts, cook manually.
3. Always follow the instructions in the cooking chart.
4. All selections can be programmed with More or Less Time Adjustment. See page 29.
5. After cooking, the oven will automatically cool and you will hear the sound of the cooling fan. The fan may continue to operate up to 10 minutes depending on the oven and parts temperature.

WARNING:

The oven door, outer cabinet, oven cavity, accessories, dishes and especially the grill heating element will become hot. Use thick pot holders when adding or removing foods to prevent burns.

AUTOMATIC COOKING

SENSOR COOK

Sharp's Sensor is a semi-conductor device that detects the vapor (moisture and humidity) emitted from the food as it heats. The sensor adjusts the cooking times and power level for various foods and quantities.

Using Sensor Settings:

1. Be sure the exterior of the cooking container and the interior of the oven are dry. Wipe off any moisture with a dry cloth or paper towel.
2. The oven works with foods at normal storage temperature. For example, popcorn would be at room temperature.
3. Any Sensor Cook selection can be programmed with More or Less Time Adjustment. See page 29.
4. More or less food than the quantity listed in the chart should be cooked following the guidelines in any microwave cookbook.
5. During the first part of cooking with Sensor function, selected food number will appear on the display. Do not open the oven door or press **Stop/Clear** during this part of the cooking cycle. The measurement of vapor will be interrupted. If this occurs, an error message will appear. To continue cooking, press **Stop/Clear** and cook manually. When the sensor detects the vapor emitted from the food, the remainder of cooking time will appear. The door may be opened when remaining cooking time appears in the display. At this time, you may stir or season food, as desired.
6. If the sensor does not detect vapor properly, Err will be displayed, and the oven will turn off.
7. Check food for temperature or doneness after cooking. If food is not completely cooked, enter additional cooking time manually. Do not repeat cooking with Sensor function again as food may overcook.

Covering Foods:

Some foods work best when covered. Use the cover recommended in the chart.

1. Casserole lid.
2. Plastic wrap: Use plastic wrap recommended for microwave cooking. Cover dish loosely; allow approximately 1/2-inch to remain uncovered to allow steam to escape. Plastic wrap should not touch food.
3. Wax paper: Cover dish completely; fold excess wrap under dish to secure. If dish is wider than paper, overlap two pieces at least one inch to cover.

Be careful when removing any covering to allow steam to escape away from you.

SENSOR POPCORN

* Suppose you want to pop a regular size popcorn with Standard time.

PROCEDURE

1 Press **Sensor Popcorn** once.
The oven starts automatically.
"1" will appear in the display.

Sensor Popcorn

NOTE:

To use **Sensor Popcorn**, press within 3 minutes after cooking, opening and closing the door or pressing the **Stop/Clear**.

SENSOR POPCORN CHART

FOOD	AMOUNT	PROCEDURE
Popcorn	1 package	Use only popcorn packaged for the microwave. Try several brands to decide which you like. Do not try to pop unpopped kernels.
1. Regular	2.9 - 3.5 oz	Press Sensor Popcorn once. "1" will appear in the display.
2. Regular light	2.9 - 3.0 oz	Press Sensor Popcorn twice within 2 seconds. "2" will appear in the display.
3. Mini	1.1 - 1.55 oz	Press Sensor Popcorn three times within 2 seconds. "3" will appear in the display.

MICRO REHEAT/COOK

MICRO REHEAT/COOK has 9 menus and allows you to heat many of your favorite foods.

- 1 Sensor reheat*
- 2 Frozen entrees*
- 3 Fresh vegetables: quick cooking*
- 4 Fresh vegetables: longer cooking*
- 5 Frozen vegetables*
- 6 Baked potatoes*
- 7 Beverage
- 8 Fresh roll, muffin
- 9 Frozen roll, muffin

* These menus are sensor cooking. Read carefully the instructions for Sensor Cook on page 21 before the cooking.

Refer to MICRO REHEAT/COOK CHART for details on page 23.

* Suppose you want to reheat 6 fresh muffins with Standard time.

PROCEDURE

1 Press Micro Reheat/Cook once.

Micro
Reheat/Cook

8

2 Select desired Micro Reheat/Cook setting. (Ex: press number **8** to select fresh muffin.)

3 Repeat pressing same number **8** to increase quantity to 6 muffins. (Ex: press 6 more times for 6 muffins.)

8
x 6

4 Press **Minute Plus/START**.

Minute Plus
START

NOTES:

1. Any selection can be programmed with More or Less Time Adjustment. See page 29.
2. More or less food than the quantity listed in the chart should be cooked following the guidelines in any microwave cookbook.
3. The final result will vary according to the food condition (e.g. initial temperature, shape, quality). Check food temperature after heating. If additional time is needed, continue to heat manually.
4. For sensor cooking, it is not necessary to enter amount. Skip the step 3.
5. The condensed water may be drained into the drip tray during the cooking. Remove and empty the drip tray after cooking.

AUTOMATIC COOKING

MICRO REHEAT/COOK CHART

FOOD	AMOUNT	PROCEDURE
1. Sensor reheat	4 - 36 oz	Place in dish or casserole slightly larger than amount to be reheated. Flatten, if possible. Cover with lid, plastic wrap or wax paper. Use covers such as plastic wrap or lids with larger quantities of more dense foods such as stews. After reheating, stir well, if possible. Re-cover and allow to stand 2 to 3 minutes. Foods should be very hot. If not, continue to heat with variable power and time.
2. Frozen entrees	6 - 17 oz	Use this setting for frozen, convenience foods. It will give satisfactory results for most brands. You may wish to try several and choose your favorite. Remove package from outer wrapping and follow package directions for covering. After cooking, let stand, covered for 1 to 3 minutes.
3. Fresh vegetables: Quick cooking		
Broccoli	0.25 - 2.0 lb	
Brussels sprouts	0.25 - 2.0 lb	
Cabbage	0.25 - 2.0 lb	
Caulif. (flowerets)	0.25 - 2.0 lb	
Cauliflower (whole)	1 med.	
Spinach	0.25 - 1.0 lb	
Zucchini	0.25 - 2.0 lb	
Baked apples	2 - 4 med.	
4. Fresh vegetables: Longer cooking		
Carrots, sliced	0.25 - 1.5 lb	
Corn on the cob	2 - 4	
Green beans	0.25 - 1.5 lb	
Winter squash: diced halves	0.25 - 1.5 lb 1 - 2	Place in casserole. Add 1 - 4 tbsp. water. Cover with lid for tender vegetables. Use plastic wrap cover for tender-crisp vegetables. After cooking, stir, if possible. Let stand, covered, for 2 to 5 minutes.
5. Frozen vegetables	0.25 - 1.5 lb	Add no water. Cover with lid or plastic wrap. After cooking, stir and let stand, covered, for 3 minutes.
6. Baked potatoes	1 - 4 med.	Pierce. Place on paper towel on the glass tray. Put the glass tray on the lower position. After cooking, remove from oven, wrap in aluminum foil and let stand 5 to 10 minutes. Use pot holders or oven mitts to prevent burns.
7. Beverage	0.5 - 2.0 cups	This setting is good for restoring cooled beverage to a better drinking temperature. Stir liquid briskly before and after heating to avoid "eruption".
8. Fresh roll, muffin	1 - 8 pieces	Use this setting to warm fresh rolls, muffins, biscuits, bagels, etc. Large items should be considered as 2 or 3 regular size. Arrange on plate; cover with paper towel.
9. Frozen roll, muffin	1 - 8 pieces	Use this setting to warm frozen rolls, muffins, biscuits, bagels, etc. Large items should be considered as 2 or 3 regular size. Arrange on plate; cover with paper towel.

AUTOMATIC COOKING

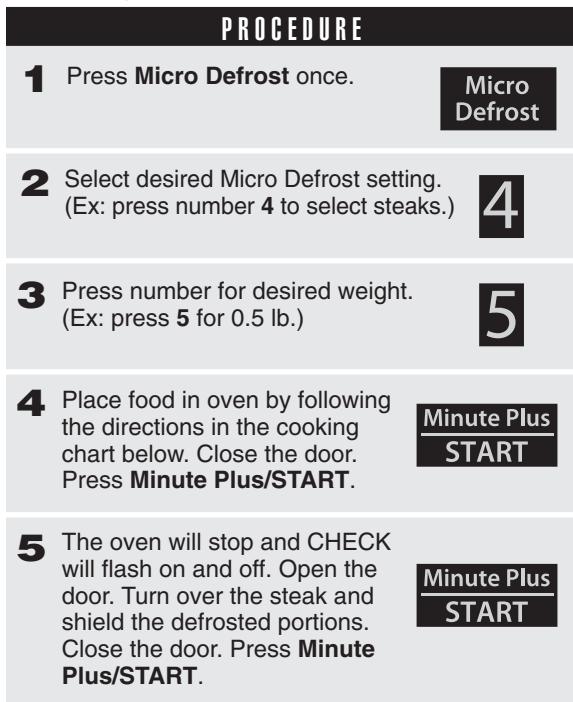
MICRO DEFROST

Micro Defrost has 4 menus. Do not use the glass tray, steam tray and metal rack.

- 1 Ground meat
- 2 Chicken bone-in
- 3 Chicken boneless
- 4 Steaks, Chops

Refer to MICRO DEFROST CHART below for details.

* Suppose you want to defrost a 0.5 lb steak.



NOTES:

1. Enter the weight of the food only. Do not include the weight of the container.
2. Any selection can be programmed with More or Less Time Adjustment. See page 29.
3. To defrost other foods or foods above or below the weights allowed on Micro Defrost Chart, use time and 30% microwave power. See MANUAL DEFROST below.
4. After cooking, the oven will automatically cool and you will hear the sound of the cooling fan. The fan may continue to operate up to 10 minutes depending on the oven and parts temperature.

MANUAL DEFROST

If the food that you wish to defrost is not listed on the MICRO DEFROST CHART or is above or below the limits in the "Amount" column on the MICRO DEFROST CHART below, you need to defrost manually.

You can defrost any frozen food, either raw or previously cooked, by using Power Level 30%.

Follow the exact 3-step procedure found under MICROWAVE on page 28.

Estimate defrosting time and select 30% when you select the power level.

For either raw or previously cooked frozen food the rule of thumb is approximately 5 minutes per pound. For example, defrost 5 minutes for 1 pound of frozen spaghetti sauce. Always stop the oven periodically to remove or separate the portions that are defrosted. If food is not defrosted at the end of the estimated defrosting time, program the oven in 1 minute increments on Power Level 30% until totally defrosted.

When using plastic containers from the freezer, defrost only long enough to remove from the plastic in order to place in a microwave-safe dish.

MICRO DEFROST CHART

FOOD	AMOUNT	PROCEDURE
1. Ground meat	0.5 - 2.0 lb	Remove any thawed pieces after each stage. Let stand, covered, for 5 to 10 minutes.
2. Chicken bone-in	0.5 - 3.0 lb	Arrange pieces with meatiest portions toward outside of glass dish or microwave-safe rack. After each stage, if there are warm or thawed portions, rearrange or remove. Let stand, covered, for 10 to 20 minutes.
3. Chicken boneless	0.5 - 2.0 lb	After each stage, if there are warm or thawed portions, rearrange or remove. Let stand, covered, for 10 to 20 minutes.
4. Steaks, Chops	0.5 - 3.0 lb	After each stage, rearrange and if there are warm or thawed portions, shield with small flat pieces of aluminum foil. Remove any meat or fish that is nearly defrosted. Let stand, covered, for 10 to 20 minutes.

MANUAL COOKING

Manual Cooking is an option in Steam Cook, Grill, Grill Mix and Microwave.

Refer to the "Manual Cooking Chart" and "Food and Utensil Position Chart". The charts give information on each setting.

MANUAL COOKING CHART

Cooking mode		Temp/power range	Time range	Water tank
Steam Cook	High	212 °F	0 - 35 min.	YES
	Low	160 - 200 °F *	0 - 60 min.	YES
Grill		-	0 - 99 min. 99 sec.	NO
Grill Mix	High	Grill: 50% power Microwave: 50% power	0 - 99 min. 99 sec.	NO
	Low	Grill: 90% power Microwave: 10% power	0 - 99 min. 99 sec.	NO
Microwave		0 - 100% power	0 - 99 min. 99 sec.	NO

* You can set the temperature from 160°F to 200°F in multiples of 5°F. (Initial setting: 190°F)

FOOD AND UTENSIL POSITION CHART

Cooking mode		2 layer cooking	Food and utensil position (Refer to Figure 1.)		
			3: Upper	2: Lower	1: Oven floor
Steam Cook	High	YES	1 layer	—	Food Steam tray Glass tray
	Low		2 layers	Food Steam tray	— Glass tray (No food)
	Low	NO	—	Food Rack or dish Glass tray	— See NOTE 1.
Grill Mix	High	NO	—	Food Microwave safe container Glass tray	— See NOTE 2.
	Low	NO	—	Food Microwave safe container	—
Microwave		NO	—	Food Microwave safe container Glass tray	See NOTE 2.

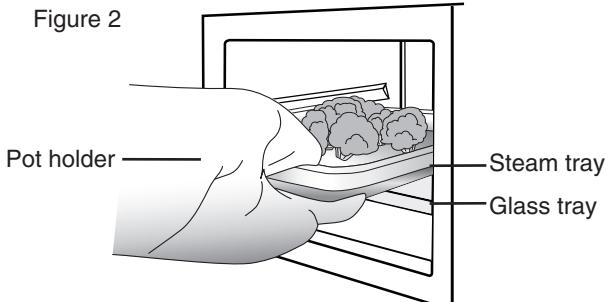
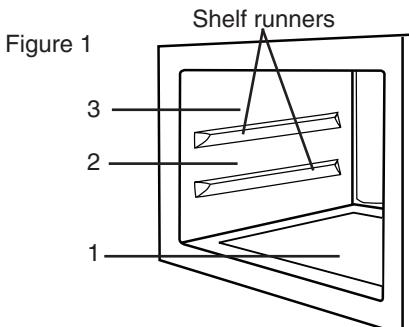
NOTES:

1. Select desired position depending on the food size. Position 2 or position 3 is recommended for most recipes. Place the food and glass tray on position 1 when roasting big portions to prevent touching the food to the oven ceiling. Smoke will occur during the cooking if the food touches the grill heating element.
2. For cooking cake, meatloaf and baked potato.
3. Do not leave the steam tray and rack wet after use.

WARNING for stacking the steam tray and glass tray:

After cooking, take out the steam tray first. See Figure 2. Be aware of excess water from the steam tray, we recommend you place it directly on a flat dish or tray to avoid spillages.

Before taking out the glass tray, make sure that it is cool. Be aware that there may be water on the glass tray, so take care when removing it.



STEAM COOK

Manual Steam Cook has 2 options, Steam Cook High and Steam Cook Low. Always cook food using steam tray and glass tray. See page 25 for the details. And see the important instructions on page 14-15.

Cooking mode	Temperature
Steam Cook High	Steam Cook High
Steam Cook Low	Steam Cook Low

Use Steam Cook High to steam foods such as chicken or vegetables. Use Steam Cook Low to steam fish or egg custard gently. With Steam Cook Low mode, cooking time is a little longer than Steam Cook High mode. Steam cooks food gently without destroying shape, color or aroma. The Steam Cook High can be programmed for up to 35 minutes (35.00). The Steam Cook Low can be programmed for up to 60 minutes (60.00). On Steam Cook Low, the temperature can be set between 160°F and 200°F by 5°F step. 2 layers cooking is available for Steam Cook High. 1 layer cooking only is available for Steam Cook Low.

STEAM COOK HIGH

* Suppose you want to cook for 20 minutes on Steam Cook High with 2 layers.

PROCEDURE

1 Make sure the water tank is filled to the MAX mark with fresh cold tap water and is installed. Press **Steam Cook High** until the desired tray position indicators are displayed (2 and 3).

Steam Cook High
x 2

2 Enter the desired cooking time.

2000

3 Press **Minute Plus/START**.

Minute Plus
START

4 After cooking, EXTEND will appear. If you wish to extend cooking time, enter the desired time and press **Minute Plus/START**.

Minute Plus
START

If not, press **Stop/Clear**. After the oven has cooled, remove and empty the water tank, wipe oven cavity. Empty the drip tray.

Stop
Clear

STEAM COOK LOW

* Suppose you want to cook for 20 minutes on Steam Cook Low (175°F).

PROCEDURE

1 Make sure the water tank is filled to the MAX mark with fresh cold tap water and is installed. Press **Steam Cook Low** until the desired temperature is displayed (175°F).

Steam Cook Low
x 4

2 Enter the desired cooking time.

2000

3 Press **Minute Plus/START**.

Minute Plus
START

4 After cooking, EXTEND will appear. If you wish to extend cooking time, enter the desired time and press **Minute Plus/START**.

Minute Plus
START

If not, press **Stop/Clear**. After the oven has cooled, remove and empty the water tank, wipe oven cavity. Empty the drip tray.

Stop
Clear

NOTES:

- "Err" will be displayed at step 3 if the longer time than the maximum time for each Steam cooking mode is entered. To clear, press **Stop/Clear** and re-program.
- To extend steaming times, see **EXTENDING COOKING TIME AT THE END OF STEAM COOKING** on page 29. Before extending the cooking time, make sure the water tank is filled to the MAX mark with fresh cold tap water and is installed.
- Keep the door closed. If opened during cooking, steam will escape and a longer cooking time will be required.
- The amount of water in the water tank is sufficient for one cooking operation. Water does not need to be added during cooking.
- During and after cooking, condensed water may be on the door, oven walls and oven floor. Dry any liquid residue with a soft cloth. After the last use of the day, we recommend to operate the oven with Grill for 3 minutes without food for drying the water off around grill heating element.
- After cooking, the oven will automatically cool and you will hear the sound of the cooling fan. The fan may continue to operate up to 10 minutes depending on the oven and parts temperature.

WARNINGS:

- The oven door, outer cabinet, oven cavity, accessories, dishes and especially the grill heating element will become hot. Use thick pot holders when adding or removing foods to prevent burns.
- Do not open the oven with your face close to the oven. Steam from the oven may cause burns.

MANUAL COOKING

GRILL

The grill heating element at the top of the oven cavity has one power setting only. This mode does not use steam. This mode can be programmed for up to 99 minutes 99 seconds. 1 layer cooking only. Place the food onto the rack on glass tray and select desired position depending on the food size.

Your oven can be programmed to combine preheating and grill cooking operation.

Grill setting	Press Grill
Grill without preheat	once
Grill with preheat	twice

To preheat and cook with Grill

* Suppose you want to cook for 10 minutes on Grill with preheat.

PROCEDURE

1 Press Grill twice.

Grill

x 2

2 Enter the desired cooking time.

1000

3 Press Minute Plus/START. PRE-HEAt will appear in the display.

Minute Plus
START

4 When preheating is completed, a signal will sound 4 times and PRE-HEAt End will appear in the display. Open the door and place the food in the oven.

5 Press Minute Plus/START.

Minute Plus
START

* If the oven door is not opened, the oven will automatically hold at the preheat condition for 30 minutes. After this time has elapsed, an audible signal will sound, and ". 0" or the time of day will appear in the display.

To cook Grill without preheat

To cook without preheat, press Grill once in step 1. Enter cooking time and press Minute Plus/START.

WARNING:

The oven door, outer cabinet, oven cavity, accessories, dishes and especially the grill heating element will become hot. Use thick pot holders when adding or removing foods to prevent burns.

NOTES:

1. Keep the door closed. If opened during cooking, heat will escape and a longer cooking time will be required.
2. After cooking, the oven will automatically cool and you will hear the sound of the cooling fan. The fan may continue to operate up to 10 minutes depending on the oven and parts temperature.
3. To program only preheat, press Minute Plus/START after step1. Preheating will start.

GRILL MIX

Grill Mix combines microwave power with grill. Grill Mix has 2 options; Grill Mix High and Grill Mix Low. This mode does not use steam. This mode can be programmed for up to 99 minutes 99 seconds. 1 layer cooking only.

Cooking mode	Cooking method
Grill Mix High	Grill Mix High Grill 50% Microwave 50%
Grill Mix Low	Grill Mix Low Grill 90% Microwave 10%

* Suppose you want to cook for 20 minutes on Grill Mix High.

PROCEDURE

1 Press Grill Mix High once.

Grill Mix High

2 Enter the desired cooking time.

2000

3 Press Minute Plus/START.

Minute Plus
START

WARNING:

The oven door, outer cabinet, oven cavity, accessories, dishes and especially the grill heating element will become hot. Use thick pot holders when adding or removing foods to prevent burns.

NOTES:

1. Keep the door closed. If opened during cooking, heat will escape and a longer cooking time will be required.
2. After cooking, the oven will automatically cool and you will hear the sound of the cooling fan. The fan may continue to operate up to 10 minutes depending on the oven and parts temperature.
3. The condensed water may be drained into the drip tray during the cooking. Remove and empty the drip tray after cooking.

MICROWAVE

Microwave is fast and convenient for cooking, reheating and defrosting.

First enter the cooking time then select the power level. This mode does not use steam. This mode can be programmed for up to 99 minutes 99 seconds.

There are 11 different power levels.

Display	Power level	Common words for power levels
P- HI	100%	High
P- 90	90%	
P- 80	80%	
P- 70	70%	Medium High
P- 60	60%	
P- 50	50%	Medium
P- 40	40%	
P- 30	30%	Med Low / Defrost
P- 20	20%	
P- 10	10%	Low
P- 0	0%	

This variable cooking control allows you to select the rate of microwave cooking.

If a power level is not selected, then 100% is automatically used.

1 layer cooking only.

* Suppose you want to cook for 5 minutes on 100%.

PROCEDURE

1 Enter the desired cooking time.

5|0|0

2 Press Minute Plus/START.

Minute Plus
START

To change the microwave power level, press **Micro** until the desired power level is displayed.

* Suppose you want to defrost for 5 minutes on 30%.

PROCEDURE

1 Enter the desired cooking time.

5|0|0

2 Change the power level by pressing **Micro** until the desired microwave power level is displayed (30P). **Micro** x 8

3 Press **Minute Plus/START**.

Minute Plus
START

NOTES:

1. After cooking, the oven will automatically cool and you will hear the sound of the cooling fan. The fan may continue to operate up to 10 minutes depending on the oven and parts temperature.
2. Do not use the steam tray and metal rack.
3. The condensed water may be drained into the drip tray during the cooking. Remove and empty the drip tray after cooking.

HINT:

For cooking cake, meatloaf and baked potato, place the container or food on the glass tray in lower position (position 2) .

OTHER CONVENIENT FEATURES

MORE OR LESS TIME ADJUSTMENT

To use with automatic cooking:

You can adjust cooking results as you like.

Should you discover that you like any automatic settings slightly **more** done, press **Micro** once after entering weight and before pressing **Minute Plus/START**.

Should you discover that you like any automatic settings slightly **less** done, press **Micro** twice after entering weight and before pressing **Minute Plus/START**.

EXTENDING COOKING TIME AT THE END OF STEAM COOKING

This function is for Healthy Cooking (except Steam Defrost and Auto Grill), Steam Cook High and Steam Cook Low only.

Cooking results may vary depending on room temperature, initial food temperature and other factors. You can adjust cooking results by adding more cooking time at the end. When cooking is finished, the display will show "EXTEND". It is only possible to add extra time during the 5 minutes when "EXTEND" is in the display. The time can be extended up to 9 minutes 99 seconds. Enter the desired time then press **Minute Plus/START**. The same cooking mode will be continued. Carefully check the cooking process.

NOTES:

1. Before extending Steam mode, make sure the water tank is filled to the MAX mark with fresh cold tap water and is installed. If "Err, WATER (flashing)" is displayed during cooking, fill the water tank to the MAX mark. Position and push firmly into place, then press **Stop/Clear** to clear the error message. To continue the cooking, cook manually. Check for doneness from time to time.
2. Extend mode is cancelled when **Stop/Clear** is pressed.
3. The Extending Cooking Time function can be repeated until the food is cooked as you desire.
4. While the display shows "EXTEND", Energy Save Mode will be cancelled temporary.

MULTIPLE SEQUENCE COOKING

This function allows you to cook using up to 3 manual cooking programs; combinations of Microwave, Grill and Grill Mix.

* Suppose you want to cook in Sequence Cooking for:

5 minutes on 70 % microwave power (Stage 1)
3 minutes on Grill without preheat (Stage 2)
3 minutes on Grill Mix High (Stage 3)

PROCEDURE

1 For 1st stage, press **Micro** until the desired microwave power level is displayed (70P), and enter the desired cooking time.

Micro

x 4

5|0|0

2 For 2nd stage, press **Grill** and enter the desired cooking time.

Grill

3|0|0

3 For 3rd stage, press **Grill Mix High**, and enter the desired cooking time.

Grill Mix High

3|0|0

4 Press **Minute Plus/START**.

Minute Plus
START

NOTE:

1. After cooking, the oven will automatically cool and you will hear the sound of the cooling fan. The fan may continue to operate up to 10 minutes depending on the oven and parts temperature.
2. You can only program Grill with preheat at the 1st stage.

WARNING:

The oven door, outer cabinet, oven cavity, accessories, dishes and especially the grill heating element will become hot. Use thick pot holders when adding or removing foods to prevent burns.

OTHER CONVENIENT FEATURES

KITCHEN TIMER

Use the Kitchen Timer as a minute timer or to monitor the standing time for cooked/defrosted food.

- Suppose you want to set the kitchen timer for 5 minutes.

PROCEDURE

1 Enter the desired time.

500

2 Press **Info/Timer** once.

Info
Timer

NOTE:

In Energy Save Mode, Open and close the door to activate Kitchen Timer before entering the desired time.

MINUTE PLUS

Auto minute allows you to operate the two following functions:

a) Direct start

You can directly start cooking on 100% microwave power for 1 minute by pressing **Minute Plus/START**.

NOTE:

To avoid the misuse by children **Minute Plus** can be used only within 3 minutes after preceding operation, i.e., closing the door, pressing the **Stop/Clear** key or cooking completion.

b) Extend the manual cooking time

You can extend the manual cooking time for multiples of 1 minute if **Minute Plus/START** is pressed while the oven is in operation.

NOTE:

You can not use this function for Steam cooking. The cooking time can be extended up to 99 minutes.

INFO

Info key provides 8 features.

In F1: Drain	In F5: Child lock
In F2: Descale	In F6: Sound on/off
In F3: Water hardness	In F7: Clock
In F4: Demo	In F8: Energy save mode

The number from "In F1" to "In F8" will be displayed when you select the feature.

These features can be selected by pressing **Info/Timer** and the desired function number and pressing **Minute Plus/START**.

DRAIN

The remaining water inside the steam generator can be evaporated by using the **DRAIN** function. See page 16.

DESCALE

See page 16.

WATER HARDNESS

Your oven is set at the factory to water hardness setting 2 (hard). You can set the oven for the water hardness level.

You can use a test strip available at some drug stores, to check the water hardness level.

In some areas, it is possible to ask the water supply company for the water hardness.

When you use test strips, follow the instructions of them.

Hardness level	Hardness range	Setting
1	<120 ppm <120 mg/l <6.7 °dH	Soft
2	120 - 250 ppm 120 - 250 mg/l 6.7 - 14.0 °dH	Hard
3	>250 ppm >250 mg/l >14.0 °dH	Very hard

PROCEDURE

1 Press **Info/Timer** and the number **3** to select Water Hardness. "In F3" will be displayed.

2 Press same number **3** until desired hardness level is displayed and press **Minute Plus/START**.

The water hardness setting will be held in the memory even if the oven power is off.

OTHER CONVENIENT FEATURES

DEMONSTRATION MODE

This feature is mainly for use by retail outlets, and also allows you to practice the key operation.

To demonstrate, press **Info/Timer** and number **4** (In F4) and then press **Minute Plus/START**. “dISP” will appear in the display.

Cooking operations can now be demonstrated with no power in the oven. The display will count down to zero at ten times the speed faster than normal.

To cancel, press **Info/Timer** and number **4** (In F4) and then press **Minute Plus/START**. The display will show “dISP OFF”. Or unplug the oven from the electrical outlet and re-plug to cancel Demo Mode.

NOTES:

1. “dISP” will change to “. 0” when pressing **Stop/Clear**.
2. If you set Demo Mode, Energy Save Mode will be cancelled.

CHILD LOCK

Child Lock prevents unwanted oven operation such as by small children. The oven can be set so that the control panel is deactivated and locked.

To set the Child Lock, press **Info/Timer** and number **5** (In F5) and then press **Minute Plus/START**. “SAFE” will appear in the display. The control panel is now locked, each time a key is pressed, the display will show “SAFE”.

To unlock the control panel, press **Info/Timer** and number **5** (In F5) and **Minute Plus/START** quickly. The display will show “SAFE OFF” and the oven is ready to use.

NOTES:

1. If you set CHILD LOCK, Energy Save Mode will be cancelled.
2. When oven AC power is interrupted or disconnected, the setting returns to SAVE OFF.

SOUND ON/OFF

You can mute the oven.

To mute the oven, press **Info/Timer** and number **6** (In F6) then press **Minute Plus/START**.

To cancel the mute setting, press **Info/Timer** and number **6** (In F6) then press **Minute Plus/START**.

NOTE:

When oven AC power is interrupted or disconnected, the sound setting will be held in memory.

CLOCK

See page 17.

ENERGY SAVE MODE

Your oven has the Energy Save Mode. This feature saves electricity when the oven is not in use.

If you set the clock, Energy Save Mode will be cancelled. To start Energy Save Mode manually, follow the instructions below.

To set Energy Save Mode, press **Info/Timer** and number **8** (In F8) then press **Minute Plus/START**. “SV” will appear in the display. Then the display will show “. 0” for 3 minutes before the oven power is off.

To cancel Energy Save Mode, set Clock. See page 17.

NOTES:

1. If Clock, Child Lock or Demonstration Mode is set, Energy Save Mode will be cancelled.
2. When oven AC power is interrupted or disconnected, the ENERGY SAVE setting will be held in memory.

CLEANING AND CARE

Key Point for Cleaning - Immediately and frequently!

The food splashes and oily meat juice, remaining on the oven interior walls will get stuck and hard to remove if it is not cleaned immediately and after each use. The usage of the steam function will assist in this cleaning process. They will be also perishable by the influence of steam.

CAUTION: DO NOT USE COMMERCIAL OVEN CLEANERS, STEAM CLEANERS, ABRASIVE, HARSH CLEANERS, ANY THAT CONTAIN SODIUM HYDROXIDE OR SCOURING PADS ON ANY PART OF YOUR MICROWAVE OVEN.

Before cleaning, make sure the oven cavity, door, oven cabinet, accessories and especially the grill heating element are completely cool.

CLEAN THE OVEN AT REGULAR INTERVALS AND REMOVE ANY FOOD DEPOSITS - Keep the oven clean, or the oven could lead to a deterioration of the surface. This could adversely affect the life of the appliance and possibly result in a hazardous situation.

Oven exterior

The outside of your oven can be cleaned easily with mild soap and water. Make sure the soap is wiped off with a moist cloth, and dry the exterior with a soft towel.

Oven controls

Open the door before cleaning to de-activate the oven controls. Care should be taken when cleaning the oven control. Using a cloth dampened with water only, gently wipe the panel until it becomes clean. Avoid using excessive amounts of water. Do not use any sort of chemical or abrasive cleaner.

Door

To remove all trace of dirt, regularly clean both sides of the door, the door seals and adjacent parts with a soft, damp cloth. Do not use harsh abrasive cleaners or sharp metal scrapers to clean the oven door glass since they can scratch the surface, which may result in shattering of the glass.

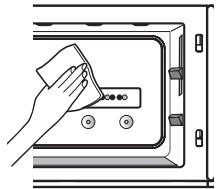
Door Seals

Always keep the door seals clean to prevent any damage. If water condenses inside the door seals, wipe dry with a soft cloth. Polish with another soft cloth. Do not use a chemical or abrasive cleaner on these surfaces. Care should be taken not to rub, damage, pull or move the seals. Before cooking, always check that door seals is lying smooth and flat. If not, steam will leak from the door. Do not use the oven if it has a damaged door seals. Consult a Sharp Authorized Servicer.

Oven interior

IMPORTANT INFORMATION:

- After every use: Wipe the oven walls with a soft cloth and warm water (or mild soapy water) while the oven is still warm. Using the oven without cleaning may lead spatters to get stuck.
- Do not use caustic cleaners (acidic/alkaline), spray type cleaners, abrasive or harsh cleaners or scouring pads as it may damage the surface of oven walls.



For removal of OIL AND FOOD SPLASHES on oven walls:

1. Fill the water tank with fresh cold tap water to the MAX mark.
2. Operate the oven with Steam Cook High for 10 minutes without food. See page 26.
3. After the steaming, wipe the dirt in the oven interior with a dry soft cloth while the oven is still warm. Be aware that the grill heating element and steam outlets may be still hot, so take care when wiping the ceiling and cavity back plate. (The grill heating element will turn on for a very short time before at the end of the operation.) And then, we recommend to operate the oven with Grill for 3 minutes without food and accessories for drying the water off around grill heating element.

Steam Tray / Glass Tray / Rack

Wash steam tray, glass tray and rack after cooking with a mild soap or detergent solution, rinsing and polishing dry. Do not use harsh cleaners, sharp metal scrapers or stiff brushes to prevent damage to the easy clean surface. All the accessories can be washed in the dishwasher. Do not leave the steam tray and rack wet.

Water Tank and Water Tank Lid

After cooking, wash in a mild soap or detergent solution with a soft damp cloth or sponge, rinse and polish dry. Do not wash in the dishwasher. Do not use harsh cleaners, sharp metal scrapers or stiff brushes on the water tank and water tank lid.

Drip Tray

Empty drip tray after cooking, wash in a mild soap or detergent solution with a soft damp cloth or sponge, rinse, polish dry and replace below the oven front. Do not wash in the dishwasher.

Descaling within the Oven's Steam Parts

During steam production, scale may form in the steam generator. To remove scale, carry out descale function when "DESCALE" flashes on and off in the display. See page 16 for complete instructions.

TROUBLESHOOTING CHART

If EE is displayed or you think the oven is not working properly, check the chart below before consulting a Sharp Authorized Servicer. This will help to prevent unnecessary service calls.

WARNING:

Never adjust, repair or modify the oven by yourself. It is hazardous for anyone other than a qualified service technician trained by SHARP to carry out any service or repair operation. This is important as it may involve the removal of covers that provide protection against electrical parts.

- Repairs and Modifications: Do not attempt to operate the oven if it is not working properly.
- Outer cabinet: Never remove the outer cabinet to avoid the possibility of electric shock or burns.

TROUBLESHOOTING CHART

TECHNICAL ERROR MESSAGE / INFORMATION MESSAGE

MESSAGE ON DISPLAY		ACTION
TECHNICAL ERROR MESSAGE	EE	Due to technical error, call service for your nearest Sharp Authorized Servicer.
SENSOR ERROR	Err, SENSOR (flashing)	1. The sensor does not detect vapor properly in microwave sensor mode. 2. Oven door is opened or Stop/Clear is pressed during sensing. For both 1 and 2, press Stop/Clear and cook manually.
INFORMATION MESSAGE	Err	1. The time you set is over the maximum time for Steam Cook High or Steam Cook Low. Press Stop/Clear and re-program. 2. The time of day you enter is incorrect. This is 12 hour clock. Press the Stop/Clear and re-program the clock.
	Err, AUTO, DEF* , LBS (flashing) * (DEF is on the display at Steam Defrost and Micro Defrost mode)	The weight you enter is more or less than the allowed amount as indicated in chart. Press the Stop/Clear and re-program.
	Err, HOT (flashing)	The oven is too hot to use for Steam Defrost, Micro Defrost or Steam Cook Low. Remove food from oven and allow to cool until the message clears.
	Err, WATER (flashing)	Remove water tank and fill with water to the MAX mark. Replace and push firmly into place, then press Stop/Clear to clear the error message. Make sure that the water tank is filled to the MAX mark with fresh cold tap water. To continue the cooking, cook manually. Check for doneness from time to time. NOTES: 1. Ensure you do not use any other liquids like distilled water, R.O water, mineral water and etc. 2. When this error message appears again and again even if you fill the water tank with water, the internal steam system may be out of order. Call service for your nearest Sharp Authorized Servicer. You can use the oven for the cooking modes which do not use steam.
	COLD	The water in the internal steam system is frozen. Operate the oven with Grill without food for 10 minutes. See page 27.
	DESCALE (flashing)	Follow step-by-step instructions for descaling. See page 16.
	HOT (flashing)	The oven cabinet and oven cavity are very hot. Pay extra attention not to burn yourself.
	SV	This message is not sign that the oven is malfunctioning. When the setting of Energy Save Mode is completed, "SV" will appear on the display. Then the display will show ".0" for 3 minutes before the oven power is off. See page 31.

TROUBLESHOOTING CHART

The following situations are normal and are not signs that the oven is malfunctioning.

QUESTION / SITUATION	ANSWER
Control panel / power supply	The display is black / blank. * Open the door and close. * Check the power plug is properly connected to a suitable wall outlet. * Check that fuse or circuit breaker is functioning properly. * Disconnect the power cord, wait for a minute. Then reconnect, open and close the door.
	The display is fine but Minute Plus/START will not function when pressed. * Open the door and close. Is the oven light off? Press Minute Plus/START again. * If the message "Err, HOT (flashing)" is displayed, wait until the message has disappeared.
	Electrical power supply is interrupted during cooking. The programmed cooking time and mode will be cancelled. Continue to cook with manual mode.
Energy save mode	The display does not change to blank. In the following cases, Energy Save Mode will be cancelled temporary: - When the door is opening. - Pause of the automatic cooking. - When the cooking fan is working after cooking. - Demonstration mode - Child lock - Extend mode - Drain mode - Descaling mode - Kitchen timer mode - When the display shows "Err, WATER (flashing)". - When Clock is set. - When the oven hold preheated condition.
Water	Leakage water from the bottom front of the oven. * Check the drip tray is installed correctly. Remove and replace the drip tray correctly. See page 14. * Did you empty the drip tray before the cooking? You must empty the drip tray and replace it before Steam Cooking will start. See page 14.

TROUBLESHOOTING CHART

The following situations are normal and are not signs that the oven is malfunctioning.

QUESTION / SITUATION		ANSWER
Steam	Water is found inside the oven when the door is opened.	Steam has condensed inside the oven. Wipe dry with a soft cloth or a sponge after cooling.
	Steam comes out from the bottom of the oven.	The air ventilation openings are at the oven bottom (left side). It is normal for used steam to come from the air ventilation openings. Be aware that hot steam comes out during steam cooking, and keep children away from the oven.
	Condensed water can be seen in the oven cavity.	This operation is normal. Steam has condensed on the oven floor. Wipe dry with a soft cloth or a sponge after cooling.
	Steam comes from the door during cooking.	Check the door sealings to make sure it is lying smoothly and flat.
Noise / Sound	Noise during microwave cooking.	When microwaving, you may hear the magnetron cycling on and off depending on the power level.
	Noise after cooking.	The cooling fan will operate until the oven is cool. The fan may continue to operate up to 10 minutes depending on the oven and parts temperatures.
	Noise when cooking with high temperature.	High temperatures may cause expansion of the oven's components. This is normal.
Smoke / Aroma	When using the oven for the first time, it may smoke or smell.	See page 17 for step-by-step instructions for cleaning the oven before the first use.
Cooking result	The menu using the water does not have a good result.	<ul style="list-style-type: none"> * Did you fill the water tank with water to the MAX mark before cooking? * Did you take the water tank off from the oven during the cooking? Do not remove the water tank during the cooking except for the case instructed in the cookbook or the operation manual. * Did you use the glass tray? See the important instructions on page 14-15.
Food spatters	It is difficult to remove food spatters stuck on the oven walls.	See "For removal of OIL AND FOOD SPLASHES on oven walls:" on page 32. It is important to clean the oven interior after every use.
Others	Time appearing in the display is counting down very rapidly.	Check Demonstration Mode on page 31 and cancel.
	Hot air comes out from the bottom of the oven.	The air ventilation openings are at the oven bottom (left side). This is normal. Be aware that hot air comes out during Grill Mix cooking, and keep children away from the oven.

SERVICE CALL CHECK

Please check the following before calling for service:

1. Place one cup of water in a glass measuring cup in the oven and close the door securely.

Operate the oven for one minute on Microwave, HIGH 100% power.

A. Does the oven light come on? YES _____ NO _____

B. Does the cooling fan work?
You will hear the fan sound.

C. Does the Microwave indicator appear in the display? YES _____ NO _____

D. After 1 minute does the signal sound? YES _____ NO _____

E. Is the water in the oven hot? YES _____ NO _____

2. Remove water from the oven and operate the oven for 5 minutes on Grill without preheat.

A. Does the Grill indicator appear in the display? YES _____ NO _____

B. After the oven stops, is inside of the oven hot? YES _____ NO _____

3. Fill the water tank with water and replace.

Operate the oven for 3 minutes on Steam Cook High.

A. After the oven stops, is the inside of the oven filled with steam? YES _____ NO _____

If "NO" is the answer to any of the above questions, please check electrical outlet, fuse and/or circuit breaker. If they are functioning properly, CONTACT YOUR NEAREST SHARP AUTHORIZED SERVICER. A microwave oven should never be serviced by a "do-it-yourself" repair person.

IMPORTANT: If the display shows nothing even if the power supply plug is properly connected, the Energy Save Mode may be in operation. Open and close the oven door to operate the oven. See page 17.

NOTES:

1. If time in the display is counting down very rapidly, check Demonstration Mode. (See page 31 for detail.)
2. If the oven is set for more than 30 minutes at 80, 90 or 100 percent power level, after the first 30 minutes the power level will automatically adjust to 70 percent power to avoid overcooking.

SPECIFICATIONS

AC Line Voltage: Single phase 120V, 60Hz, AC only

AC Power Required: 1500 W 13A (Microwave)

1150 W 9.6A (Grill/Steam)

Output Power:

Microwave 900W* (IEC Test Procedure)

Grill Heater 1100W

Steam 900W

Frequency: 2450 MHz

Outside Dimensions (WxHxD): 20^{1/2}" x 13" x 19^{5/8}"

520 mm x 330 mm x 500 mm

Cavity Dimensions (WxHxD)**: 13^{1/2}" x 8" x 15"

343 mm x 210 mm x 381 mm

Oven Capacity **: 1.0 cft / 27 L

Weight: Approx. 44 lb / 20 kg

* The International Electrotechnical Commission's standardized method for measuring output wattage. This test method is widely recognized.

** Internal capacity is calculated by measuring maximum width, depth and height. Actual capacity for holding food is less.

CHART

Grilling chart

Use rack and glass tray. Turn food over halfway through grilling.

FOOD		AMOUNT	OVEN SETTING	TIME (min.)	DONENESS	FOOD POSITION
Beef	Flank steak, 3/4 inch thick	1.0 - 1.5 lb	Grill with preheat	12 - 14	Med. 160°F	3
	Steaks: Porterhouse, T-bone, Rib eye or Sirloin, 1 inch thick		Grill with preheat	12 - 14	Med.Rare 145°F	3
	Hamburgers*, 1/2 inch thick	0.25 lb. each	Auto Grill, Hamburgers	Preset	160°F	3
Pork	Boneless loin chops, 3/4 inch thick	0.5 - 2.0 lb	Grill Mix Low	14 - 17	160°F	3
	Bone-in loin or rib chops, 3/4 inch thick		Grill Mix Low	16 - 19	160°F	3
	Ham slice, fully cooked, 3/4 inch thick		Grill	10 - 12	Heated through	3
Sausage	Frankfurters	Up to 1.0 lb	Grill	7 - 9	160°F	3
	Fresh patties or links	0.75 - 1.0 lb	Grill	15 - 20	Welldone	3
	Smoked	0.75 - 1.0 lb	Grill	10 - 12	140°F	3
Lamb	Chops (rib or loin), 1 inch thick	3 - 4 oz. each	Grill Mix Low	10 - 12	160°F	2
Poultry	Boneless chicken breast halves*, 3/4 inch thick	0.5 - 2.0 lb	Auto Grill, Boneless poultry	Preset	160°F	2
	Chicken pieces*	0.5 - 3.0 lb	Auto Grill, Chicken pieces	Preset	180°F	2
Fish	Steaks, 1 inch thick	0.5 - 2.0 lb	Grill Mix Low	20 - 25		2
Shellfish	Scallops, sea	Up to 1.0 lb	Grill with preheat	15 - 18	Opaque	2
	Shrimp, jumbo	Up to 1.0 lb	Grill with preheat	10 - 12	Opaque	2

* These menu are Healthy Cooking. See page 20 for the detail.

Steam chart

Use steam tray and glass tray.

FOOD		AMOUNT	OVEN SETTING	TIME (min.)	FOOD POSITION
Dumplings	Asian, cook	8 - 16	Steam Cook High	13 - 15	2
Eggs	Poached*	1 - 4	Eggs, Poached eggs	Preset	2
Fish	Fillets*, 1/4 - 1/2 inch thick	0.3 - 2.0 lb	Fish, Fish fillets	Preset	2
Poultry	Chicken breasts, boneless	0.3 - 2.0 lb	Steam Cook High	20 - 30	2
Shellfish	Clams and Mussels, in shell	0.5 - 2.0 lb	Steam Cook High	12 - 16	2
	Lobster tails, defrosted, 8 oz. each, in shell	1 - 4 tails	Steam Cook High	12 - 17	2
	Scallops	0.3 - 2.0 lb	Steam Cook High	7 - 10	2
	Shrimp, medium	0.3 - 2.0 lb	Steam Cook High	10 - 16	2
Vegetables	Asparagus spears*, medium	6 - 24 spears	Vegetables, Quick cooking	Preset	2
Fresh	Broccoli florets*	1 - 6 cups	Vegetables, Quick cooking	Preset	2
	Carrots* Baby	1 - 6 cups	Vegetables, Long cooking	Preset	2
	Sliced, 1/4-inch thick slices	1 - 6 cups	Vegetables, Med cooking	Preset	2
	Cauliflower florets*	1 - 6 cups	Vegetables, Quick cooking	Preset	2
	Corn on the cob*	1 - 6 ears	Vegetables, Long cooking	Preset	2
	Green beans*, cut into 2-inch pieces	1 - 6 cups	Vegetables, Med cooking	Preset	2
Greens	Bok choy, chopped	1 - 6 cups	Steam Cook High	5 - 8	2
	Chinese broccoli, chopped	1 - 6 cups	Steam Cook High	5 - 8	2
	Chinese cabbage, chopped	1 - 6 cups	Steam Cook High	5 - 8	2
	Kale, torn	1 - 6 cups	Steam Cook High	5 - 8	2
	Spinach, torn	1 - 6 cups	Steam Cook High	5 - 8	2
Potatoes, new	Cut, 1 1/2-inch wedges	0.5 - 2.0 lb	Steam Cook High	30 - 35	2
	Whole, 1 1/2-inch diameter	0.5 - 2.0 lb	Steam Cook High	30 - 35	2
Squash*	Acorn squash, small, cut into halves	1 - 4 halves	Vegetables, Long cooking	Preset	2
	Zucchini, 1/4-inch thick slices	1 - 6 cups	Vegetables, Quick cooking	Preset	2

* These menu are Healthy Cooking. See page 18,19 for the detail.

RECIPES

Basil Chicken Kabobs

- ½ pound boneless chicken breast, cut into 12 cubes
- 12 large fresh basil leaves
- 1 yellow pepper, cut into 12 (1-inch) squares
- 6 medium white or brown mushrooms, stemmed
- 6 (4-inch) wooden skewers
- 6 cherry tomatoes
- ¼ cup orange juice
- 1 tablespoon walnut oil
- 1 tablespoon balsamic vinegar
- 1 tablespoon honey
- ½ teaspoon prepared mustard
- freshly ground pepper

Makes 6 kabobs

Wrap each chicken cube with a basil leaf. Thread 1 wrapped chicken cube, one pepper square, one mushroom and another chicken cube on each skewer. Place them in the greased steam tray on the glass tray. Place all on the lower position.

Press **Steam Cook High** and enter 18-20 minutes. Press **Minute Plus/START**.

While kabobs are cooking, in small bowl, combine all remaining ingredients for sauce. Remove kabobs from oven and add a cherry tomato to the end of each skewer. Serve kabob with sauce.

Nutritional analysis per serving:

Calories:	90	Fat:	3 g
Protein:	9 g	Cholesterol:	20 mg
Carbohydrate:	7 g	Sodium:	35 mg

Steamed Moneybags

- ½ pound lean ground pork
- 8 large raw shrimp (about 2 ½ ounces)
- 1 egg white
- 1 teaspoon cornstarch
- 1 teaspoon sesame oil
- 1 teaspoon grated fresh ginger
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon crushed red pepper flakes
- 1 small garlic clove, minced
- 2 scallions, finely chopped
- 2 canned water chestnuts, drained and finely chopped
- 2 fresh Chinese long green beans, finely chopped
- 16 (3-inch) square thin wonton wrappers

Makes 16 dumplings

In food processor, blend pork and shrimp until smooth. With the motor running, add the egg white, cornstarch, sesame oil, ginger, salt, pepper and garlic. In medium bowl, combine pork mixture, scallions, water chestnuts and beans.

Holding one wonton wrapper in palm of your hand, moisten edge of wonton wrapper. Place a scant 1 tablespoon of pork filling in center of wrapper. Bring sides of wrapper up around filling, pleating the wrapper as you go. Tap bottom of dumpling against the work surface to flatten it. Gently twist tops and press together. Tie each moneybag with a chive "string", if desired. Repeat with remaining wrappers and filling.

Spray steam tray with nonstick cooking spray. Arrange moneybags in steam tray. Place steam tray on the glass tray. Place all on the lower position.

Press **Steam Cook High** and enter 15-17 minutes. Press **Minute Plus/START**.

Note: You may chop the scallions, water chestnuts and green beans in the food processor.

* Dip long chives in boiling water to soften for easier tying.

Nutritional analysis per serving:

Calories:	60	Fat:	2.5 g
Protein:	5 g	Cholesterol:	15 mg
Carbohydrate:	5 g	Sodium:	135 mg

Pork Dumplings with Dipping Sauce

1/3 pound ground lean pork
1/3 cup finely chopped button mushrooms (about 1 ounce)
3 scallions, chopped
1/2 small carrot, peeled and finely chopped
1 celery rib, finely chopped
2 tablespoons soy sauce
1 teaspoon sesame oil
36 potsticker or Hong Kong dumpling wrappers*
2 tablespoons soy sauce
1 medium green chile pepper, chopped
1/2 teaspoon dark sesame oil
2 teaspoons brown sugar
1 tablespoon sherry

Makes 36 dumplings

In medium bowl, mix the first seven ingredients together well. Working with 2 or 3 wrappers at a time, place rounded teaspoon of mixture in center of each wrapper. Moisten edges with finger dipped in cold water, then press edges together firmly to form half moon. Continue until all pork mixture has been used.

Spray steam tray with nonstick cooking spray. Place 18 dumplings in the each steam tray leaving some space between. Place one steam tray on the glass tray. Place trays on the upper and lower position.

Press **Steam Cook High** and enter 16-18 minutes. Press **Minute Plus/START**.

Combine remaining five ingredients for the dipping sauce.

* You may also use round wrappers called Gyoza wrappers or you can use square wonton wrappers and trim the corners to form a circle.

Nutritional analysis per serving:

Serving size: 2 dumplings

Calories:	60	Fat:	1.5 g
Protein:	3 g	Cholesterol:	5 mg
Carbohydrate:	8 g	Sodium:	380 mg

Chicken & Bacon Dumplings

6 Chinese dried mushrooms
1/4 pound very lean bacon, coarsely chopped
1/4 pound boneless chicken breast, coarsely chopped
1 tablespoon cornstarch
1 tablespoon oil
10 canned water chestnuts, drained and finely chopped
1 tablespoon dry sherry
1 teaspoon sugar
1 teaspoon sesame oil
1 1/2 tablespoons dark soy sauce
1 teaspoon minced garlic
36 potsticker or Hong Kong dumpling wrappers*
36 single leaves of cilantro

Makes 36 dumplings

In small bowl, place mushrooms and 2 cups boiling water. Cover and set aside for 15 minutes. Drain and squeeze as dry as possible. Remove and discard the stems and any hard pieces. Finely chop the rest and put in bowl.

In small or large food processor, blend bacon, chicken and cornstarch into a paste.

In medium skillet over high heat, heat oil. Swirl to cover the bottom. Add the chicken mixture and stir-fry, breaking up any lumps, until opaque. Add the next six ingredients and mushrooms. Stir-fry until heated through, to mix the flavors, about 2 to 3 minutes. Turn into medium bowl. Cover and chill.

Work with 2 or 3 wrappers at a time. Keep remainder covered. Put 1 teaspoon of the chicken mixture in the center of each wrapper. Put a cilantro leaf on top of the mixture. Dip your finger in water and run it around the edge of the wrapper. Bring the edges together firmly to form a half moon. Press between fingers to seal edges. Set finished dumplings aside, covered, until all the dumplings have been made.

Spray steam tray with nonstick cooking spray. Place 18 dumplings in the each steam tray leaving some space between. Place one steam tray on the glass tray. Place trays on the upper and lower position.

Press **Steam Cook High** and enter 16-18 minutes. Press **Minute Plus/START**.

Serve hot, with soy sauce seasoned with freshly ground pepper.

* You may also use round wrappers called Gyoza wrappers or you can use square wonton wrappers and trim the corners to form a circle.

Nutritional analysis per serving:

Calories:	30	Fat:	1 g
Protein:	1 g	Cholesterol:	0 mg
Carbohydrate:	4 g	Sodium:	100 mg

Mussels with Herb Butter Sauce

2 pounds fresh mussels
 1/4 cup butter, softened
 1 clove garlic, minced
 1 tablespoon chopped fresh parsley
 1 tablespoon chopped fresh chives or basil
 1/2 teaspoon grated lime or lemon zest
 freshly cracked black pepper to taste

Makes 6 servings

Scrub mussels under cold, running water with a nylon pad or stiff brush. Remove hair-like "beards", if present. Discard mussels that are cracked or do not close when tapped.

Place mussels in the steam tray on the glass tray. Place all on the lower position. Press **Steam Cook High** and enter 14-16 minutes. Press **Minute Plus/START**.

While mussels are steaming, combine remaining ingredients and set aside. At end, spoon butter mixture onto each mussel. Serve immediately.

Nutritional analysis per serving:

Calories:	200	Fat:	11 g
Protein:	18 g	Cholesterol:	60 mg
Carbohydrate:	6 g	Sodium:	490 mg

Teriyaki Fish Fillets

1/2 cup water
 1/4 cup soy sauce
 1/4 cup dry sherry
 2 tablespoons packed brown sugar
 1/2 teaspoon ground ginger
 1/8 teaspoon garlic powder
 1 pound thin fish fillets, fresh or defrosted

Makes 4 servings

In 8-inch square glass baking dish, combine all ingredients except fish. Stir until blended. Add fish, turning once to coat both sides. Cover with plastic wrap. Refrigerate 1 hour.

Spray the steam tray with nonstick cooking spray. Lift fish fillets from marinade and drain well. Arrange on the steam tray.

Place the steam tray on the glass tray. Place all on the lower position in the oven. Press **Steam Cook High** and enter 16-18 minutes. Press **Minute Plus/START**.

Nutritional analysis per serving:

Calories:	130	Fat:	1 g
Protein:	21 g	Cholesterol:	55 mg
Carbohydrate:	7 g	Sodium:	1000 mg

Italian Stuffed Peppers

3 medium red, orange or yellow bell peppers
 1 pound 93% lean ground beef
 1 (8-ounce) can tomato sauce, divided
 1/2 cup uncooked instant rice
 1 egg, slightly beaten
 1/2 teaspoon dried oregano leaves, crushed
 1/2 teaspoon salt
 1/4 teaspoon pepper
 1/8 teaspoon garlic powder

Makes 6 servings

Cut peppers in half lengthwise. Remove seeds and membranes. Set aside.

In large bowl, mix ground beef, all but 1/4 cup tomato sauce, rice, egg, oregano, salt, pepper and garlic powder. Spoon into pepper halves.

Spray steam tray with nonstick cooking spray and arrange pepper halves in it. Place steam tray on the glass tray. Place all on the lower position in the oven.

Press **Steam Cook High** and enter 35 minutes. Press **Minute Plus/START**.

When the oven stops, carefully open door and top each pepper half evenly with remaining 1/4 cup tomato sauce. Fill the water tank. Press **Steam Cook High** and enter 5-8 minutes and press **Minute Plus/START**.

Nutritional analysis per serving:

Calories:	170	Fat:	6 g
Protein:	16 g	Cholesterol:	75 mg
Carbohydrate:	13 g	Sodium:	450 mg

Orange Carrots

4 large carrots (approximately 1 pound) peeled and cut in 1/4-inch slices or 1 pound baby carrots
 2 tablespoons butter or margarine
 1 tablespoon grated orange peel
 1 teaspoon sugar or equivalent artificial sweetener

Makes 6 servings

Place carrot slices in steam tray on the glass tray. Place all on the lower position. Press **Steam Cook High** and enter 18-20 minutes. Press **Minute Plus/START**.

While carrots are steaming, in serving bowl, combine remaining ingredients. Add steamed carrots to orange mixture. Toss to coat. Serve hot.

Nutritional analysis per serving:

Calories:	60	Fat:	4 g
Protein:	1 g	Cholesterol:	10 mg
Carbohydrate:	7 g	Sodium:	75 mg

Corn on the Cob with a Twist

1 tablespoon light soy sauce
 1 tablespoon olive oil
 1/2 teaspoon sesame oil
 1 clove garlic, minced
 4 ears fresh corn, husks and silk removed

Makes 4 servings

In resealable plastic bag, combine first four ingredients. Add corn ears. Turn to coat corn. Seal. Refrigerate for several hours or overnight, turning corn ears occasionally.

Lift corn out of bag. Discard marinade. Wrap each ear in parchment paper, twisting the ends to seal. Place ears in the steam tray, trimming ends to fit in the tray. Place the tray on the glass tray. Place all on the lower position. Press **Steam Cook High** and enter 30-33 minutes. Press **Minute Plus/START**.

Carefully remove parchment. Serve hot.

Nutritional analysis per serving:

Calories:	110	Fat:	5 g
Protein:	3 g	Cholesterol:	0 mg
Carbohydrate:	18 g	Sodium:	160 mg

Green Vegetable Medley

1/2 cup frozen green peas
 4 baby zucchini or pattypan squash
 12 fresh green beans
 12 small asparagus spears
 12 sugar snap peas
 12 snow peas
 2 tablespoons butter or margarine
 4 green onions, sliced
 1 inch fresh ginger, peeled and grated
 2 tablespoons lemon juice
 3 tablespoons soy sauce

Makes 4 servings

Place frozen peas in a small custard cup and put in the center of the steam tray. Rinse and trim ends of next 5 vegetables. Place in the steam tray. Place the steam tray on the glass tray. Place all on the lower position.

Press **Steam Cook High** and enter 12-14 minutes. Press **Minute Plus/START**.

After vegetables are done, remove from oven and wipe up any remaining moisture. In small microwave-safe bowl, combine remaining ingredients. Put in oven. Press **Microwave** and enter 1-2 minutes and 100% power. Press **Minute Plus/START**.

Nutritional analysis per serving:

Calories:	110	Fat:	6 g
Protein:	5 g	Cholesterol:	15 mg
Carbohydrate:	9 g	Sodium:	750 mg

Green Beans Almondine

1 pound fresh green beans
 1/4 cup slivered almonds
 2 tablespoons butter or margarine
 1/4 teaspoon salt
 1/4 teaspoon ground nutmeg
 1/4 teaspoon pepper

Makes 6 servings

Rinse beans. Break off ends. Break beans into 1 to 1 1/2-inch pieces. Place beans in steam tray. Place steam tray on the glass tray. Place all on the lower position.

Press **Steam Cook High** and enter 18-20 minutes. Press **Minute Plus/START**.

When green beans are done, remove them from oven and wipe up any remaining moisture. In medium microwave-safe serving dish, mix almonds, butter, salt, nutmeg and pepper. Put them in oven. Press **Microwave** and enter 1 minute and 100% power. Press **Minute Plus/START**.

Add cooked beans to butter mixture and toss to coat. Serve hot.

Nutritional analysis per serving:

Calories:	80	Fat:	6 g
Protein:	2 g	Cholesterol:	10 mg
Carbohydrate:	6 g	Sodium:	130 mg

Savory Cauliflower

1 medium whole cauliflower (about 1 1/2 pounds)
 1/4 cup shredded Cheddar cheese
 2 tablespoons butter, melted
 1/4 cup fresh bread crumbs
 1/4 teaspoon black pepper
 1 tablespoon chopped fresh parsley

Makes 6 servings

Rinse cauliflower. Cut out core. Place cauliflower in steam tray on the glass tray. Put all on the lower level in the oven.

Press **Steam Cook High** and enter 32-35 minutes. Press **Minute Plus/START**.

While cauliflower is steaming, in medium bowl, combine remaining ingredients. Place cooked cauliflower on serving platter and quickly top with cheese mixture. Serve hot.

Nutritional analysis per serving:

Calories:	90	Fat:	6 g
Protein:	4 g	Cholesterol:	15 mg
Carbohydrate:	7 g	Sodium:	105 mg

Ginger Pork Kabobs

- 1 egg, beaten
- ½ cup crushed chow mein noodles
- ¼ cup apple juice
- 2 tablespoons soy sauce
- 1 tablespoon grated gingerroot
- 1 pound ground pork
- 1 can (8 ounces) pineapple chunks (juice pack), drained
- 1 large red pepper, cut into ¾-inch chunks
- ½ cup apple juice
- 2 tablespoons cider vinegar
- 1 teaspoon cornstarch

Makes 4 servings

Mix egg, crushed noodles, ¼ cup apple juice, soy sauce and gingerroot. Crumble ground pork into mixture; blend thoroughly, shape into 1-inch balls. Set aside.

For glaze, mix ½ cup apple juice, vinegar and cornstarch in small bowl. Microwave at HIGH (100%) until thickened, 3-4 minutes, stirring every 30 seconds.

Thread pork balls alternately with pineapple and red pepper chunks on 4 wooden or metal skewers. Place them on rack in the glass tray.

Brush kabobs with glaze. Place all on the lower position in the oven. Press **Grill Mix Low** and enter 25-30 minutes. Press **Minute Plus/START**. Turn over halfway through grill time and brush with glaze. Brush with remaining glaze before serving.

Per Serving:

Calories:	256	Fat:	7 g
Protein:	29 g	Cholesterol:	153 mg
Carbohydrate:	18 g	Sodium:	652 mg

Honey Mustard Chicken

- ½ cup coarse ground mustard
- ¼ cup Dijon-style mustard
- ¼ cup honey
- 2 to 3 pounds boneless chicken breasts and thighs, skin removed

Makes 4 servings

Combine coarse mustard, Dijon mustard and honey. Set aside.

Place chicken in 10-inch oven-safe dish. Put dish in the glass tray. Place all on the lower position in the oven. Press **Grill Mix High** and enter 25-30 minutes. Press **Minute Plus/START**. Turn over halfway through grill time and pour off any liquid and brush with sauce to cover chicken pieces completely.

Chicken next to bone should no longer be pink at end.

Per Serving:

Calories:	368	Fat:	8 g
Protein:	50 g	Cholesterol:	133 mg
Carbohydrate:	19 g	Sodium:	950 mg

Steak Kabobs

- ¼ cup sugar
- ¼ cup soy sauce
- ¼ cup white wine
- 1 tablespoon vegetable oil
- 1 teaspoon ground ginger
- ¼ teaspoon salt
- 2 pounds lean top beef round steak, cut into 1-inch cubes
- 2 large green peppers, cut into chunks
- 8 cherry tomatoes, cut into halves
- 1 can (8 ounces) pineapple chunks (juice pack), drained

Makes 4 servings

Mix sugar, soy sauce, wine, oil, ginger and salt in medium bowl. Stir in steak cubes; cover. Marinate at room temperature 1 hour or at least 4 hours in refrigerator.

Remove steak cubes from marinade; reserve marinade. Thread steak cubes alternately with remaining ingredients on 8 wooden or metal skewers. Place on rack in the glass tray. Place all on the lower position in the oven. Press **Grill Mix Low** and enter 15 minutes. Press **Minute Plus/START**. Turn and brush with marinade. Continue to cook for 15-20 minutes on **Grill Mix Low** or until desired doneness.

Per Serving:

Calories:	432	Fat:	17 g
Protein:	52 g	Cholesterol:	153 mg
Carbohydrate:	15 g	Sodium:	381 mg

Grilled Herbed Vegetables

- 2 pounds fresh vegetables of your choice (red onion, peppers, zucchini, portobello mushrooms, eggplant, etc.)
- 1/3 cup olive oil
- 2 tablespoons chopped fresh herbs or 2 teaspoons of dried herbs (thyme, rosemary, oregano, tarragon, etc.)

Makes 8 servings

Coat prepared vegetables with seasoned olive oil. Allow to stand for 30 minutes. Drain and pat dry. Place vegetables on the glass tray. Place the tray on the lower position in the oven. Press **Grill** and enter 25-30 minutes. Press **Minute Plus/START**. Turning frequently until vegetables are tender when pierced with a fork and browned. Serve hot or at room temperature.

Per Serving: Will depend on the varieties of vegetables used.

Calories:	60	Fat:	6 g
Protein:	1 g	Cholesterol:	0 mg
Carbohydrate:	2 g	Sodium:	0 mg

RECIPES

Grilled Salmon with Basil Sauce

2 tablespoons olive oil
1 clove garlic, minced
1/4 cup white wine
2 tablespoons lemon juice
1 cup fresh basil*
1/4 cup grated Parmesan cheese
1/2 teaspoon Dijon-style mustard
4 salmon steaks (1 1/4 to 1 1/2 pounds) or haddock, halibut, swordfish
Cayenne pepper

Makes 4 servings

Combine oil, garlic, white wine and lemon juice in blender. Add basil, Parmesan cheese and mustard and blend until smooth.

Put one-fourth of basil sauce in bottom of 9-inch oven-safe dish. Arrange steaks on sauce and pour remaining sauce over tops of steaks. Sprinkle with cayenne.

Place dish on the glass tray. Place all on the lower position in the oven. Press **Grill Mix Low** and enter 20-25 minutes. Press **Minute Plus/START**. Fish flakes easily when tested with a fork at end.

*If not available, substitute 1/2 cup fresh parsley and 2 tablespoons dried basil.

Per Serving:

Calories:	357	Fat:	21 g
Protein:	35 g	Cholesterol:	97 mg
Carbohydrate:	2 g	Sodium:	209 mg

Spicy Shrimp

1/4 cup white wine
1/4 cup water
3 tablespoons soy sauce
2 tablespoons sugar
1 tablespoon vegetable oil
2 teaspoons dried parsley flakes
1/8 to 1/4 teaspoon ground ginger
Dash of hot pepper sauce
1 pound jumbo raw shrimp, shelled and deveined

Makes 4 servings

Mix all ingredients except shrimp in medium bowl. Stir in shrimp; cover. Marinate at room temperature 45 minutes or 3 hours in refrigerator.

Remove shrimp from marinade; reserve marinade. Place shrimp on the glass tray. Press **Grill** twice and enter 10-12 minutes. Press **Minute Plus/START** to start preheating. After preheated, Place the tray on the upper position in the oven. Brushing with marinade after half the time.

Microwave remaining marinade at HIGH (100%) 2-3 minutes. Serve over rice or as a dipping sauce when served as an appetizer, if desired.

Per Serving:

Calories:	109	Fat:	2 g
Protein:	18 g	Cholesterol:	129 mg
Carbohydrate:	3 g	Sodium:	319 mg

Crunchy Crab Boats

1 can (6 ounces) fancy white crabmeat, drained
1 package (3 ounces) cream cheese, softened
1/2 cup chopped almonds
2 tablespoons green onions, chopped
1 tablespoon dry white wine
1 teaspoon lemon juice
1 teaspoon prepared horseradish
1/4 teaspoon garlic powder
1/4 teaspoon salt
Dash of white pepper
Dash of cayenne pepper
2 hard rolls, cut in half
1/4 cup shredded Swiss cheese

Makes 4 servings

Remove any bits of shell or cartilage from crab. Combine with next 10 ingredients. Mix well. Set aside. Toast rolls on **GRILL** for 3-5 minutes.

Spread one-fourth of crab filling on each roll half. Place Swiss cheese on top of each. Place them on rack in the glass tray. Place all on the lower position in the oven. Press **Grill** and enter 14-16 minutes. Press **Minute Plus/START**. Cook until cheese is melted and crab is hot. Sprinkle with paprika and serve.

Per Serving:

Calories:	292	Fat:	19 g.
Protein:	15 g	Cholesterol:	57 mg
Carbohydrate:	15 g	Sodium:	416 mg

TOUCH GUIDE

For more detailed information and safety precautions, read all instructions carefully in this Operation Manual.

Basic Operation

ENERGY SAVE MODE

If you do not operate the oven for 3 minutes or more (i.e. after closing the door, or pressing **STOP/CLEAR**, or at the end of cooking), you will not be able to operate the oven until you open and close the oven door.
Note: When you set Clock, Energy Save Mode will be canceled.

OPERATION HELP FOR STEAM COOKING

BEFORE COOKING:

1. Make sure that the water tank is filled to the **MAX** mark with fresh cold tap water and is installed properly.

AFTER COOKING:

1. After the oven has cooled, remove and empty the water tank. Wipe the oven cavity dry.
 2. Remove and empty the drip tray.



Automatic Operation (See page 18-24 for details)

1 Press the desired cooking key and cooking number.

2 Enter the weight by pressing number or enter the quantity by pressing the same number key that you pressed at **1**.

3 Place food in the oven following the directions in the Cooking Guide or indicator(s) in the display.

4 Press **Minute Plus/START**.

Note: Procedure for sensor popcorn is different from above. See page 21.

Healthy Cooking

Steam cooks foods gently while retaining moisture, natural flavours and nutrients. Make sure the water tank filled to the **MAX**. Automatic options are detailed below.



		Cooking mode		Temp/power range	Time range	Water tank
Steam Cook	High	212 °F	160 - 200 °F *	0 - 35 min.	YES	YES
	Low			0 - 60 min.	YES	NO
Grill	High	Grill: 30% power	Microwave: 50% power	0 - 99 min. 99 sec.	NO	NO
				Grill: 50% power	NO	NO
Combi	High	Grill: 30% power	Microwave: 10% power	0 - 99 min. 99 sec.	NO	NO
	Low			Microwave: 10% power	NO	NO
Microwave			0 - 100% power	0 - 99 min. 99 sec.	NO	NO

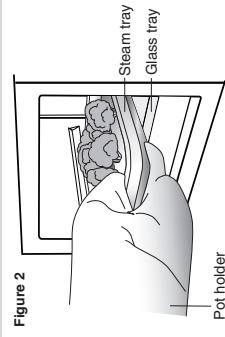
* You can set the temperature from 160°F to 200°F in multiples of 5°F. (Initial setting : 190°F)

Food and Utensil Position Chart

		Cooking mode		2 layer cooking	3: Upper	Food and utensil position (Refer to Figure 1 above)	
Steam Cook	High	1 layer	—	Food	Steam tray	1: Oven floor	
	Low				Glass tray		
Grill	High	2 layers	Food	Steam tray	Glass tray	2: Lower	
					Glass tray (No food)		
Combi	High	NO	Food	Rack or dish	Glass tray	See NOTE 1.	
	Low				Glass tray		
Microwave			NO	—	Food	1: Oven floor	
			—	—	Glass tray	See NOTE 2.	
			—	—	Food	Microwave safe container	

Notes:

1. Select desired position depending on the food size. Position 2 or position 3 is recommended for most recipes. Place the food and glass tray on position 1 when roasting big portions to prevent touching food to the oven ceiling. Smoke will occur during the cooking if the food touches the grill heating element.
2. For cooking cake, meatloaf and baked potato, 3. Do not leave the steam tray and rack wet after use.
- WARNING for stacking the steam tray and glass tray:** After cooking, take out the steam tray first. See Figure 2. Be aware of excess water from steam tray, we recommend you place it directly on a flat dish or tray to avoid spillages. Before taking out the glass tray make sure that it is cool. Be aware that there may be water on the glass tray, so take care when removing it.

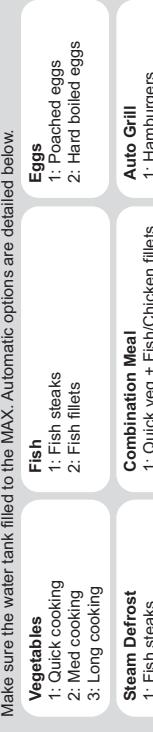


Info (See page 30-31 for details)



Info key provides 8 features.

Note:
See page 17 before setting clock.



Micro Reheat/Cook

1: Sensor reheat	5: Frozen vegetables
2: Frozen entrees	6: Baked potatoes
3: Fresh vegetables:	7: Beverage
quick cooking	8: Fresh roll, muffin
4: Fresh vegetables:	9: Frozen roll, muffin
longer cooking	

Micro Defrost

1: Ground meat	4: Demo
2: Chicken bone-in	7: Clock
3: Chicken boneless	5: Child lock
4: Steaks, Chops	2: Descale
	3: Water hardness
	6: Sound on/off

SHARP®



AX-1100S/1100R

**Horno de vapor con función de microondas y parrilla
MANUAL DE OPERACIÓN CON LIBRO DE COCINA**

Lea con detenimiento todas las instrucciones antes de utilizar el horno

SHARP®

SHARP ELECTRONICS CORPORATION
Sharp Plaza, Mahwah, NJ 07495-1163

TINSEB302WRRZ-D01
Impreso en Tailandia

CONTENIDO

Para asistencia al consumidor	1
Precauciones para evitar posibles exposiciones al exceso de energía del microondas	1
Garantía limitada	2
Tarjeta de información del producto	2
Instrucciones de seguridad importantes	3
Instrucciones para desembalaje e instalación	4
Instrucciones para conexión a tierra	5
Información que debe conocer	6-11
Nombre de las partes	12
Panel de control	13
Instrucciones importantes	14-16
Antes de operar	17
Limpie el horno antes del primer uso	17
Cocción automática	18-24
Cocción manual	25-28
Otras funciones convenientes	29-31
Limpieza y cuidado	32
Cuadro de Localización de fallas	33-35
Revisión para solicitud de servicio	36
Especificaciones	36
Tabla	37
Recetas	38-43
Guía de ayuda	44

PARA ASISTENCIA AL CONSUMIDORE

Para poder describir este Horno de vapor en caso de pérdida o robo, registre a continuación el número del modelo y el número de serie que se encuentra en la unidad. También le sugerimos que registre toda la información incluida y la conserve para posteriores consultas.

NÚMERO DEL MODELO _____	NÚMERO DE SERIE _____
FECHA DE COMPRA _____	
DISTRIBUIDOR _____	TELÉFONO _____
SERVICIO _____	TELÉFONO _____

POR TELÉFONO:

LLAME AL 1-800- BE-SHARP (237-4277) para:

SERVICIO (para ubicar al Personal de servicio autorizado Sharp más cercano)
PARTES (para ubicar al Distribuidor de partes autorizado)
INFORMACIÓN ADICIONAL PARA EL CLIENTE

LLAME AL 1-800-642-2122 para:

ACCESORIOS DE REEMPLAZO

POR ESCRITO:

Sharp Electronics Corporation
Customer Assistance Center
1300 Naperville Drive
Romeoville, IL 60446-1091

POR INTERNET: www.sharpusa.com

Proporcione la siguiente información al escribir o llamar: Número del modelo, número de serie, fecha de compra, su dirección de correo completa (incluyendo código postal), su número telefónico durante el día (incluyendo código del área) y la descripción del problema.

PRECAUCIONES PARA EVITAR POSIBLES EXPOSICIONES AL EXCESO DE ENERGÍA DEL MICROONDAS

- (a) No trate de operar este horno con la puerta abierta ya que la operación puede provocar una exposición perjudicial a la energía del microondas. No altere o manipule indebidamente los interbloqueos de seguridad.
- (b) No coloque ningún objeto entre la parte frontal del horno y la puerta, ni deje que se acumulen residuos de limpiadores o suciedad en las superficies del cierre hermético.
- (c) No opere el microondas si está dañado. Es particularmente importante que la puerta del horno cierre apropiadamente y que no hayan daños en: (1) puerta (inclinación), (2) bisagras y pestillos (rotos o flojos), (3) sellos de la puerta y superficies de cierre hermético.
- (d) El horno sólo debe ser regulado o reparado por el personal de servicio calificado apropiado.

GARANTÍA LIMITADA

SHARP ELECTRONICS CORPORATION garantiza al primer usuario o comprador que este producto Sharp (el "Producto") no tendrá ninguna falla de mano de obra ni materiales cuando haya sido despachado en su empaque original, y acepta, a su elección, reparar o reemplazar el Producto o el componente con uno nuevo o equivalente remanufacturado sin cargo de los componentes o de mano de obra al consumidor final por el período que se indica a continuación.

Esta garantía no se aplica a cualquier componente del aspecto del Producto ni a ningún componente(s) excluido(s) que se indica a continuación ni a la parte externa del Producto que haya sido dañada o destruida, que haya sido sometida a un voltaje inapropiado u otro uso indebido, servicio o manipulación irregular o cuyo diseño o fabricación haya sido cambiado o modificado.

Con el fin de hacer cumplir los derechos bajo esta garantía limitada, el comprador deberá seguir los pasos y proporcionar el comprobante de compra al personal de servicio de reparación.

La garantía limitada descrita en este documento es adicional a cualquier garantía implícita a la que puedan tener derecho los compradores de acuerdo a ley. TODAS LAS GARANTÍAS IMPLÍCITAS INCLUYENDO LAS GARANTÍAS DE COMERCIABILIDAD Y ADAPTACIÓN DE USO SE LIMITAN AL PERÍODO COMPRENDIDO A PARTIR DE LA FECHA DE COMPRA ESTABLECIDA A CONTINUACIÓN. Algunos estados no permiten limitaciones sobre la duración de una garantía implícita, de modo que la limitación antes mencionada puede no aplicarse a usted.

Ni el personal de ventas del vendedor ni cualquier otra persona está autorizado para hacer ninguna garantía a nombre de Sharp que no sean las incluidas en este documento, o extender la duración de cualquier garantía más allá del período de tiempo descrito en este documento.

Las garantías descritas en este documento serán las garantías únicas y exclusivas otorgadas por Sharp y serán las únicas y exclusivas soluciones disponibles para el comprador. La reparación de fallas, en la manera y período de tiempo descrito en este documento, deberá cumplir totalmente todas las obligaciones y responsabilidades de Sharp con el comprador respecto al Producto y deben constituir la satisfacción total de todos los reclamos, ya sea por el contrato, negligencia, obligación estricta u otros. En ningún caso Sharp tendrá la obligación, o responsabilidad, por cualquier daño o falla en el Producto causado por reparaciones o intento de reparaciones realizados por personas ajenas al personal de servicio de reparación autorizado. Sharp tampoco tendrá la obligación ni la responsabilidad por cualquier daño incidental o resultante, económico o daño a la propiedad. Algunos estados no aceptan la exclusión de daños accidentales o resultantes por lo que esta exclusión puede no aplicarse a su caso particular.

ESTA GARANTÍA LE OTORGA DERECHOS LEGALES ESPECÍFICOS. USTED TAMBIÉN CUENTA CON OTROS DERECHOS QUE VARÍAN SEGÚN CADA ESTADO.

Número del modelo y descripción del producto: AX-1100S o AX-1100R Horno de vapor para uso doméstico. Asegúrese de contar con esta información cuando requiera servicio para su producto.

Período de garantía para este producto: Un (1) año para las partes y mano de obra. El período de garantía continúa por cuatro (4) años adicionales, para un total de cinco (5) años, respecto al tubo magnetrón sólo para partes; la mano de obra y el servicio no se brindan sin cargo para este período adicional.

Componentes adicionales excluidos de la cobertura de la garantía (si hubiere): Accesorios no funcionales y bombilla de luz.

Dónde obtener el servicio: En un Centro de servicio autorizado Sharp en los Estados Unidos. Para encontrar el Centro de servicio autorizado Sharp más cercano, llame a la línea gratuita de Sharp al 1-800-BE-SHARP (1-800-237-4277).

Para obtener servicio: Envíe su producto con flete prepago o llévelo a un Centro de servicio autorizado Sharp. Asegúrese de contar con el **Comprobante de compra**. Si va a enviar el producto, asegúrese de que cuente con seguro y que sea embalado de forma segura.

PARA OBTENER SUMINISTROS, ACCESORIOS O INFORMACIÓN DEL PRODUCTO, LLAME A 1-800-BE-SHARP O VISITE www.sharpusa.com.

Guarde el **Comprobante de compra** ya que será necesario en caso de que su horno requiera de servicio bajo garantía.

TARJETA DE INFORMACIÓN DEL PRODUCTO

La tarjeta de información del producto, que está en la parte interior de la caja del Horno debe ser completada y devuelta dentro de los diez días a partir de la compra. Nosotros la conservaremos en el archivo y le ayudaremos a acceder a la información en caso de pérdida, daño o robo. Así también nos ayudará a comunicarnos con usted en el improbable caso de que alguna vez requiera algún ajuste o modificación para su horno.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES

Al usar artefactos eléctricos deben tomarse precauciones de seguridad básicas, incluyendo las siguientes:

ADVERTENCIA - Para reducir el riesgo de quemaduras, choque eléctrico, incendios, lesiones a personas o exposición al exceso de energía del microondas:

1. **Lea todas las instrucciones antes de usar el artefacto.**
2. Lea y siga las especificaciones

“PRECAUCIONES PARA EVITAR POSIBLES EXPOSICIONES AL EXCESO DE ENERGÍA DEL MICROONDAS” en la página 1.

3. Este artefacto debe ser conectado a tierra. Conéctela únicamente a un tomacorriente puesto a tierra adecuadamente. Vea “**INSTRUCCIONES DE CONEXIÓN ELÉCTRICA A TIERRA**” en la página 5.
4. Instale o coloque este artefacto sólo de acuerdo a las instrucciones de instalación proporcionadas.
5. Algunos productos como huevos enteros y recipientes sellados - por ejemplo, frascos de vidrio cerrados - pueden explotar y no deben ser calentados en este horno.
6. Use este artefacto sólo para el uso destinado como se describe en este manual. No use productos químicos corrosivos ni vapores en este artefacto. Este tipo de horno está diseñado específicamente para calentar, cocinar o deshidratar los alimentos. No está diseñado para uso industrial o de laboratorio.
7. Como cualquier artefacto, una supervisión adecuada es necesaria cuando lo usen los niños.
8. No haga funcionar este artefacto si el cable de energía o enchufe están dañados, si no funciona apropiadamente o si tiene daños o se ha caído.
9. Este artefacto debe recibir servicio sólo del personal de servicio calificado. Comuníquese con el Personal de servicio autorizado de Sharp para una evaluación, reparación o ajuste.
10. No cubra ni bloquee ninguna ranura u orificio del artefacto.
11. No guarde ni use este artefacto en exteriores. No use este producto cerca del agua - por ejemplo, cerca del fregadero de la cocina, de una base mojada, de piscinas o lugares similares.
12. No sumerja el cable de energía o enchufe en el agua.
13. Mantenga el cable alejado de superficies calientes.

14. No deje que el cable cuelgue sobre el borde de la mesa o mostrador.
15. Vea las instrucciones para limpiar la superficie de la puerta en la página 32.
16. Para reducir el riesgo de incendio en la cavidad del horno:
 - a. No cocine demasiado los alimentos. Esté atento cuando se coloquen papeles, plástico o cualquier material combustible dentro del horno para facilitar la cocción.
 - b. Retire los sujetadores de las bolsas de papel o de plástico antes de colocarlas en el horno.
 - c. Si los materiales en el horno empiezan a arder, mantenga cerrada la puerta del horno, apáguelo y desconecte el cable de energía o desconecte la energía en la caja de fusibles o del panel del interruptor automático.
 - d. No use la cavidad para almacenar objetos. No deje productos de papel, utensilios de cocina o alimentos en la cavidad cuando no lo use.
17. Los líquidos, como agua, café o té pueden sobrecalentarse más allá del punto de ebullición sin que pueda notarse que están hirviendo. No siempre habrá burbujas o vapor de ebullición visibles al retirar el recipiente del horno microondas. ESTO PUEDE CAUSAR UN DERRAME IMPREVISTO DE LÍQUIDOS DEMASIADO CALIENTES AL INTRODUCIR UNA CUCHARA U OTRO UTENSILIO EN EL LÍQUIDO. Para reducir el riesgo de lesiones a personas:
 - a. No sobrecaliente el líquido.
 - b. Revuelva el líquido antes y a la mitad del calentamiento.
 - c. No use un recipiente de paredes rectas y cuello angosto. Use un recipiente de boca ancha.
 - d. Despues de calentar, deje el recipiente en el horno microondas por lo menos 20 segundos antes de retirarlo.
 - e. Use extremo cuidado cuando coloque una cuchara u otro utensilio en el recipiente.
18. Si la luz del horno no funciona, consulte al PERSONAL DE SERVICIO AUTORIZADO DE SHARP.
19. No almacene nada directamente encima de la superficie del artefacto cuando el artefacto se encuentre en operación.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

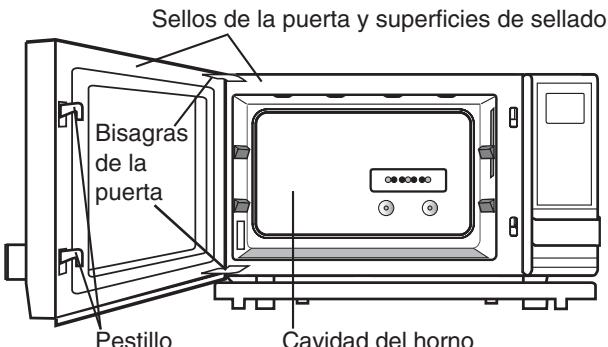
INSTRUCCIONES PARA DESEMBALAJE E INSTALACIÓN

Desembalaje y verificación de su horno

Retire:

1. Todos los materiales de embalaje de la cavidad del horno. Lea los anexos y GUARDE el Manual de uso y cuidado.
2. La etiqueta adhesiva en la parte exterior de la puerta, si hubiera una.

Revise que el horno no tenga daños como puertas torcidas o mal alineadas, sellos de puerta y superficies del cierre hermético dañado, bisagras y pestillos rotos o flojos y abolladuras en la cavidad o en la puerta. Si encuentra algún daño, no haga funcionar el horno y comuníquese con su distribuidor o PERSONAL DE SERVICIO AUTORIZADO DE SHARP.



Elección de una ubicación para su horno

Ya que usted usará el horno con frecuencia debe elegir su ubicación para un fácil uso. No coloque el horno sobre un tapete, alfombra o mantel ni bloquee las ranuras de ventilación. El horno debe colocarse sobre un mostrador con una altura mínima de 36 pulgadas (91,5 cm) desde el piso. Mantenga al menos 2 pulgadas (5,1 cm) a los lados, y 4 pulgadas (10,2 cm) sobre la parte superior del horno (excluyendo la ranura de ventilación), y 2 pulgadas (5,1 cm) en la parte trasera del horno para permitir la circulación del aire. Asegúrese de ubicar el horno para que no se pueda tocar la parte posterior inadvertidamente.

INSTRUCCIONES PARA CONEXIÓN A TIERRA

Este artefacto debe ser conectado a tierra. Este horno está equipado con un cable que tiene un alambre a tierra y un enchufe con conexión a tierra. Debe conectarlo en un tomacorriente de pared instalado y conectado a tierra apropiadamente de acuerdo con el Código eléctrico nacional y los códigos y reglamentos locales. En caso que se produzca un cortocircuito eléctrico, la conexión a tierra reduce el riesgo de choque eléctrico proporcionando un cable de escape para la corriente eléctrica.

ADVERTENCIA - El uso inapropiado del enchufe con toma a tierra puede causar una descarga eléctrica.

Requisitos eléctricos

Los requisitos eléctricos son 120 voltios, 60 Hz, sólo CA, 15 amperios o más de suministro protegido de electricidad. Se recomienda un circuito por separado que sea sólo para este horno.

El horno está equipado con un enchufe con toma a tierra de tres clavijas. Éste se debe conectar en un tomacorriente de pared instalado y conectado a tierra apropiadamente. Si solo cuenta con un tomacorriente de dos clavijas, haga que un electricista calificado instale un tomacorriente de pared correcto.

Se puede comprar y usar temporalmente un adaptador de 3 clavijas si los códigos locales lo permiten. Siga las instrucciones del empaque.

Se incluye un cable corto de suministro eléctrico para reducir el riesgo de enredarse o tropezarse con un cable más largo.

Cable de extensión

Si fuese necesario usar un cable de extensión, use sólo un cable de extensión de 3 alambres que tenga un enchufe con toma a tierra de 3 clavijas y un receptáculo de 3 muescas que se adapte al enchufe del horno. La capacidad indicada del cable de extensión debe de ser de 115-120 voltios CA, 15 amperios o más.

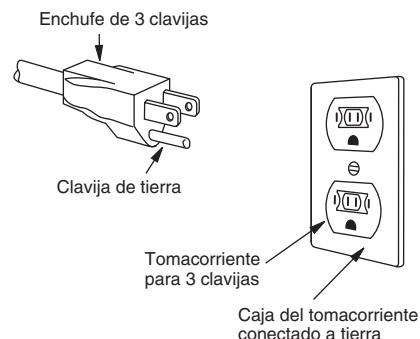
Debe tener cuidado de no colocar el cable sobre el mostrador o mesa de donde los niños podrían jalarlo o tropezarse con éste accidentalmente.

NOTAS:

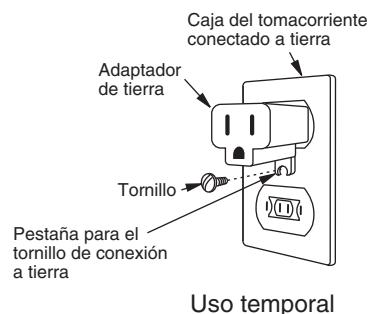
1. Si tiene alguna pregunta sobre las instrucciones eléctricas o de conexión a tierra, consulte a un electricista calificado o al encargado de brindar el servicio.
2. Ni Sharp ni el distribuidor pueden aceptar ninguna responsabilidad por los daños al horno o las lesiones personales causadas por no seguir los procedimientos de conexión eléctrica correctos.

Interferencia de radio o televisión

Si hay interferencia causada por el horno microondas en su radio o TV, revise que el horno tenga un circuito eléctrico distinto, aleje la radio o TV del horno lo más que pueda o revise la posición y señal de la antena de recepción.



Instalación permanente y correcta



Uso temporal

INFORMACIÓN QUE DEBE CONOCER

PUNTOS A RECORDAR

- Haga de la lectura del Manual de operación el primer paso a la hora de trabajar con su nuevo horno. Este importante folleto explica exactamente cómo funciona el horno y qué necesitará saber para utilizarlo satisfactoriamente.
- Utilice la información contenida en las tablas y recetas para ayudarle a adaptar la preparación de sus recetas favoritas o de sus alimentos precocinados en el horno.
- Los tiempos de cocción establecidos en las tablas y recetas son simples guías y están basados en condiciones normales. Los resultados de la cocción variarán según las condiciones de los alimentos, utensilios y del horno. Compruebe el resultado de la cocción, y si fuese necesario, ajuste acordemente los tiempos de cocción.
- Prepare los alimentos y utilice los accesorios tal y como se le indica.
- Al colocar alimentos en el horno, girar, remover o añadir algo a los alimentos, asegúrese de que la puerta no permanezca abierta durante un largo período para evitar la pérdida de calor.
- Consulte la tabla de Colocación de alimentos y utensilios de la página 25 antes de introducir alimentos en el horno.
- Distribuya siempre los ingredientes de forma uniforme en el interior de una pieza de vajilla apta para hornos o bandeja de vapor para lograr resultados de cocción uniformes.
- No es necesario llenar el depósito de agua para la cocción en Microondas, Parrilla, Parrilla mixta alta o Parrilla mixta baja.
- Si desea adaptar sus recetas favoritas al microondas, deberá tener en cuenta lo siguiente: Reducir los tiempos de cocción en un tercio o a la mitad. Siga el ejemplo de las recetas incluidas en este libro de cocina.

INFORMACIÓN QUE DEBE CONOCER

SOBRE LOS UTENSILIOS Y ENVOLTURAS

El cuadro siguiente le ayudará a decidir qué utensilios y envolturas debe usar en cada modo.

Modo de cocción	Vapor	Parrilla	Parrilla mixta	Microondas
Utensilios - Envolturas				
Papel aluminio	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ
			Pedazos planos pequeños de papel aluminio colocados ligeramente sobre los alimentos pueden ser útiles para proteger áreas que se estén descongelando o cocinando demasiado rápido. Mantenga el papel aluminio por lo menos a 1 pulgada (2,54 cm) de las paredes del horno.	
Metal, recipientes de aluminio	SÍ	SÍ	NO	NO
Loza, alfarería, porcelana, cerámica, cerámica de gres	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ
	En general, son adecuados los utensilios de porcelana, cerámica, arcilla vidriada y porcelana fina aptos para horno. No use el recipiente si tiene un desperfecto.		Por norma general, el uso de porcelana es compatible. Asegúrese de que su porcelana no contiene decoraciones metálicas, doradas ni plateadas. Consulte las recomendaciones del fabricante sobre su seguridad para uso en microondas. No use el recipiente si tiene un desperfecto.	
Utensilios de cristal resistentes al calor, como Pyrex®	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ
	Debe tener cuidado al usar utensilios de cristal fino que pueden romperse o rajarse si se calientan repentinamente.			
Utensilios de cristal no resistentes al calor	NO	NO	NO	NO
Plástico/Poliestireno resistente a temperaturas superiores a los 140°C	SÍ	NO	NO	SÍ
	Debe tener cuidado ya que algunos recipientes se deforman, funden o decoloran a altas temperaturas.		Use recipientes plásticos seguros para microondas para recalentar y descongelar. Algunos plásticos seguros para microondas no son adecuados para la cocción de alimentos con alto contenido de grasa y azúcar. Siga las instrucciones del fabricante.	
Plástico, Thermoset	SÍ	NO	NO	SÍ
Envolturas de plástico resistentes a temperaturas superiores a los 140°C	SÍ	NO	NO	SÍ
Toallas de papel, platos de papel	NO	NO	NO	SÍ
			Utilice únicamente para el calentamiento o para absorber la humedad. Ponga especial atención, ya que, un sobrecalentamiento podría causar un incendio. No use toallas de papel reciclado que pueden contener partículas metálicas.	
Contenedores a base de material sintético	NO	NO	NO	NO
	Podrían derretirse a altas temperaturas.			
Papel manteca	SÍ	NO	NO	SÍ
Papel encerado	NO	NO	NO	SÍ
Papel para hornejar	SÍ	NO	NO	NO
Rejilla para asar	NO	NO	NO	NO
Bolsas para asar	NO	NO	NO	SÍ
			Siga las instrucciones del fabricante.	
Platos y utensilios de cocina o recipientes plateados que pudieran corroerse dentro del horno.	NO	NO	NO	NO
Estante	NO	SÍ	SÍ	NO
			El estante de metal suministrado ha sido especialmente diseñado para la Parrilla mixta y no causará daños en el horno.	
Bandeja de vapor	SÍ	NO	NO	NO
Bandeja de cristal	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ
	Para evitar la ruptura de la bandeja de cristal:		<ul style="list-style-type: none"> • Antes de limpiar el bandeja de cristal con agua, deje que la bandeja de cristal se enfríe. • No coloque ningún objeto caliente sobre una bandeja de cristal fría. • No coloque ningún objeto frío sobre una bandeja de cristal caliente. 	

INFORMACIÓN QUE DEBE CONOCER

Deberá comprobar que los utensilios sean adecuados para su uso en cada modo de cocción. Al calentar alimentos en contenedores de plástico, ponga especial atención a la temperatura en la cual se derriten los contenedores. Nunca caliente los contenedores de plástico por encima de la temperatura en la cual se derriten. Vigile el horno ya que existe la posibilidad de ignición o de objetos derritiéndose.

PROBAR EL PLATO. Si desea verificar si un plato es seguro para uso en el microondas, coloque el plato vacío en el horno y hágalo funcionar durante 30 segundos al 100% de potencia. Si el plato se calienta demasiado, NO lo use para la cocción en microondas.

ACCESORIOS Hay muchos accesorios disponibles para microondas o resistentes al calor. Revise cuidadosamente antes de comprarlos para que satisfagan sus necesidades. Un termómetro resistente a las microondas le ayudará a determinar la cocción correcta y asegurará que sus alimentos se han cocido a temperaturas seguras al usar la cocción sólo con microondas. Sharp no es responsable de ningún daño al horno causado por el uso de los accesorios.

Para cocción automática use el recipiente recomendado en la tabla de cocción de este manual de operación o en el libro de cocina.

ACERCA DE LA COCCIÓN AL VAPOR

Hay ciertas técnicas para la cocción con vapor. Es esencial seguir éstas técnicas para obtener buenos resultados. Muchas son similares a las utilizadas en la cocción convencional por lo que pueden necesitar un pequeño cambio. Observe la información de todas las tablas en el libro de cocina para todas las opciones de cocción que usan la Vapor (Cocción Sana*, Cocción con vapor alto y Cocción con vapor bajo).

*Excepto para Parrilla automática

- **Siempre esté atento al horno cuando esté en uso.**
- **Use utensilios/vajilla adecuada para el modo de cocción como se describe en la página 7.**
- **Ventile la habitación para permitir que el vapor se disipe.**
- **Después de la cocción, cuando el horno se ha enfriado, retire y vacíe el depósito de agua, límpie la cavidad del horno con un paño o esponja suave. Vacíe la bandeja de goteo.**

PARA COCCIÓN AL VAPOR

Técnicas de cocción	
Contenedor	Asegúrese de que los alimentos sean colocados de forma uniforme. Los alimentos que tengan poco o ningún espacio necesitarán más tiempo para la cocción, asegúrese de que los alimentos sean colocados de forma que exista suficiente espacio entre los artículos para permitir que el vapor circule entre ellos. En lo que respecta al contenedor, un plato poco profundo bastará. No se recomienda el uso de platos de gran grosor, ya que debido a la dimensión de los mismos, habría que extender los tiempos de cocción recomendados.
Envoltura	La envoltura no es necesaria en la mayoría de casos. Si se necesitase el uso de una cubierta, se recomienda el uso de papel de aluminio para evitar que los alimentos se humedezcan por al agua condensada dentro de la cavidad del horno. Los alimentos cubiertos necesitarán más tiempo para cocinarse.
Puerta	Para tiempos de cocción exactos, mantenga la puerta cerrada.
Revolver	A veces, las sopas o cacerolas recalentadas sin cubrir quedan aguadas después de la cocción. La apariencia mejorará si se mezcla bien.
Dejar reposar	Se recomienda un tiempo de espera después de la cocción para que el calor se disperse de forma pareja por todo el alimento. No deje reposar en el horno por mucho tiempo; los alimentos podrían quedar demasiado cocidos o húmedos a causa del vapor residual.

INFORMACIÓN QUE DEBE CONOCER

PARA COCCIÓN AL VAPOR

Características de los alimentos	
Densidad	La densidad de los alimentos afectará la duración del tiempo de cocción. Corte los alimentos en porciones más delgadas, de ser posible dispóngalos en una sola capa.
Cantidad	El tiempo de cocción debe aumentar en la misma proporción al aumento de la cantidad de alimentos.
Tamaño	Los alimentos pequeños y las porciones pequeñas se cocinan más rápido que los grandes ya que el calor puede penetrar desde todos los lados hacia el centro. Para una cocción pareja prepare todas las piezas del mismo tamaño.
Forma	Los alimentos que tienen formas irregulares, como las pechugas o palitos de pollo, pueden demorar más en cocer en las partes más gruesas. Verifique que estas partes estén bien cocidas antes de servir.
Temperatura del alimento	La temperatura inicial de los alimentos afecta el tiempo de cocción. Los alimentos helados demorarán más en cocer que los alimentos a temperatura ambiente. La temperatura del recipiente no es la temperatura real del alimento o bebida.
Condimentos y aderezos	Es mejor agregar los condimentos o aderezos después de la cocción. Si se agregan como marinadas o adobos, el sabor puede resultar menos pronunciado al cocinar al vapor. Agregue los condimentos o aderezos nuevamente después de la cocción, de ser necesario.

- Compruebe que el alimento esté bien cocido/recalentado antes de servir.
- La forma, tamaño, cantidad y temperatura del alimento así como el tamaño, forma y material del recipiente afectarán el tiempo de cocción.

PRECAUCIÓN:

- Siempre use agarraollas o guantes para horno para retirar los alimentos o utensilios del horno.
- Tenga cuidado al abrir la puerta del horno para que el vapor se disipe.
- No extraiga los alimentos del horno con las manos sin usar protección.
- Compruebe la temperatura de los alimentos y bebidas y remueva antes de servir.
- Ponga especial cuidado al servir alimentos a bebés, niños y ancianos.

SOBRE LA COCCIÓN POR MICROONDAS

- * **SIEMPRE** coloque alimentos dentro del horno durante su operación para que absorban la energía del microondas.
- * Su horno microondas tiene una potencia de 900 vatios según el Procedimiento de prueba de la norma IEC. Al usar las instrucciones de las recetas o empaques, revise los alimentos en el tiempo mínimo y agregue el tiempo necesario.
- * La condensación es una parte normal de la cocción con microondas. La humedad ambiental y la humedad en la comida influirán en la cantidad de humedad que se condense en el horno. Generalmente, los alimentos cubiertos no producirán tanta condensación como los no cubiertos. No bloquee las ranuras de ventilación en la parte posterior.
- * Distribuya los alimentos con cuidado. Coloque las áreas más gruesas hacia la parte exterior del plato.
- * Verifique el tiempo de cocción. Cocine durante el período de tiempo más corto indicado y aumente como sea necesario. Los alimentos que se cocinan demasiado pueden quemarse o encenderse.
- * Cubra los alimentos durante su cocción. Consulte la receta o el libro de cocina para obtener sugerencias: Toallas de papel, papel encerado, película plástica para microondas o una tapa. Las cubiertas evitan derrames y permiten que los alimentos se cocinen de manera uniforme.
- * Cubra las áreas delgadas de la carne o carne de ave con piezas pequeñas y planas de papel de aluminio para evitar que se cocinen demasiado antes de que las áreas más gruesas se cocinen por completo.
- * Revuelva los alimentos desde afuera hacia adentro del plato una o dos veces durante la cocción, si es posible.
- * Voltee los alimentos una vez durante la cocción en microondas para acelerar la cocción de alimentos como pollo y hamburguesas. Los alimentos grandes como asados o pechugas de pavo deben voltearse al menos una vez.
- * Reacomode los alimentos como albóndigas a la mitad de la cocción desde la parte superior a la inferior y desde el centro del plato hacia el exterior.
- * Deje un tiempo de espera. Retire los alimentos del horno y muévalos, si es posible. Cubra durante el tiempo de espera, lo cual permite que los alimentos se terminen de cocinar sin recocerlos.
- * Verifique la cocción. Verifique si hay señales que indiquen que se ha alcanzado la temperatura de cocción.

Las señales de cocción completa incluyen:

- Todo el alimento emana vapor, no sólo en los bordes.
- Temperatura muy caliente en la base central del plato al tacto.
- Las uniones de los muslos del ave se mueven con facilidad.
- La carne y la carne de ave no presentan un color rosáceo.
- El pescado está opaco y se desmenuza fácilmente con un tenedor.

INFORMACIÓN QUE DEBE CONOCER

SOBRE LOS ALIMENTOS AL USAR EL MODO MICROONDAS

	SÍ	NO
Huevos, salchichas, frutos secos, semillas, frutas y vegetales	<ul style="list-style-type: none"> * Perfore las yemas del huevo antes de cocinarlo para evitar una "explosión". * Haga pequeños agujeros en la piel de las papas, manzanas, zapallos, hot dogs y salchichas para liberar el vapor. 	<ul style="list-style-type: none"> * Cocinar los huevos con cáscara. * Recaliente los huevos enteros. * Deshidrate nueces o semillas con cáscara.
Palomitas de maíz	<ul style="list-style-type: none"> * Use palomitas de maíz empacadas en una bolsa especial para horno microondas. * Escuche mientras las palomitas revientan para saber si hay una demora de 1 o 2 segundos o use el SENSOR DE PALOMITAS DE MAÍZ para "no hacer conjeturas" por el sonido. 	<ul style="list-style-type: none"> * Cocine palomitas de maíz en bolsas de papel común o en tazones de vidrio. * Exceda el tiempo máximo que indica el paquete de las palomitas de maíz.
Alimentos para bebés	<ul style="list-style-type: none"> * Transfiera los alimentos del bebé a un plato pequeño y caliéntelos con cuidado, revolviendo con frecuencia. Verifique en su muñeca la temperatura antes de servir. * Coloque las tetinas en las botellas después de calentarlas y sacúdalas bien. Verifique la temperatura usted mismo antes de alimentar al bebé. 	<ul style="list-style-type: none"> * Calentar los alimentos del bebé en sus frascos originales. * Calentar botellas desechables. * Calentar las botellas con las tetinas puestas.
General	<ul style="list-style-type: none"> * Corte los alimentos horneados con relleno después de calentarlos para liberar el vapor y prevenir las quemaduras. * Revuelva bien los líquidos antes y después de calentar para evitar "erupciones". * Use un tazón profundo al cocinar líquido o cereal para evitar que rebosen. 	<ul style="list-style-type: none"> * Calentar o cocine en frascos de vidrio cerrados o en recipientes herméticos. * Preparar conservas o mermeladas en el microondas ya que las bacterias dañinas podrían no ser eliminadas. * Freír en aceite. * Secar madera, calabazas, hierbas o papeles húmedos.

SOBRE LOS NIÑOS

Los niños menores de 7 años deben usar el horno bajo la supervisión cercana de un adulto. En el caso de los niños entre 7 y 12 años, la persona que los supervisa debe estar en la misma habitación.

El niño debe alcanzar el horno de manera cómoda; en caso contrario, debe usar un banco firme.

No debe permitir que nadie se apoye o se cuelgue de la puerta del horno.

Los niños deben conocer todas las precauciones de seguridad.

No asuma que un niño/niña puede cocinar de todo sólo porque aprendió una técnica de cocción.

Los niños deben aprender que el horno no es un juguete. Los niños pequeños deben ser supervisados para asegurar que no jueguen con el horno.

SOBRE SEGURIDAD

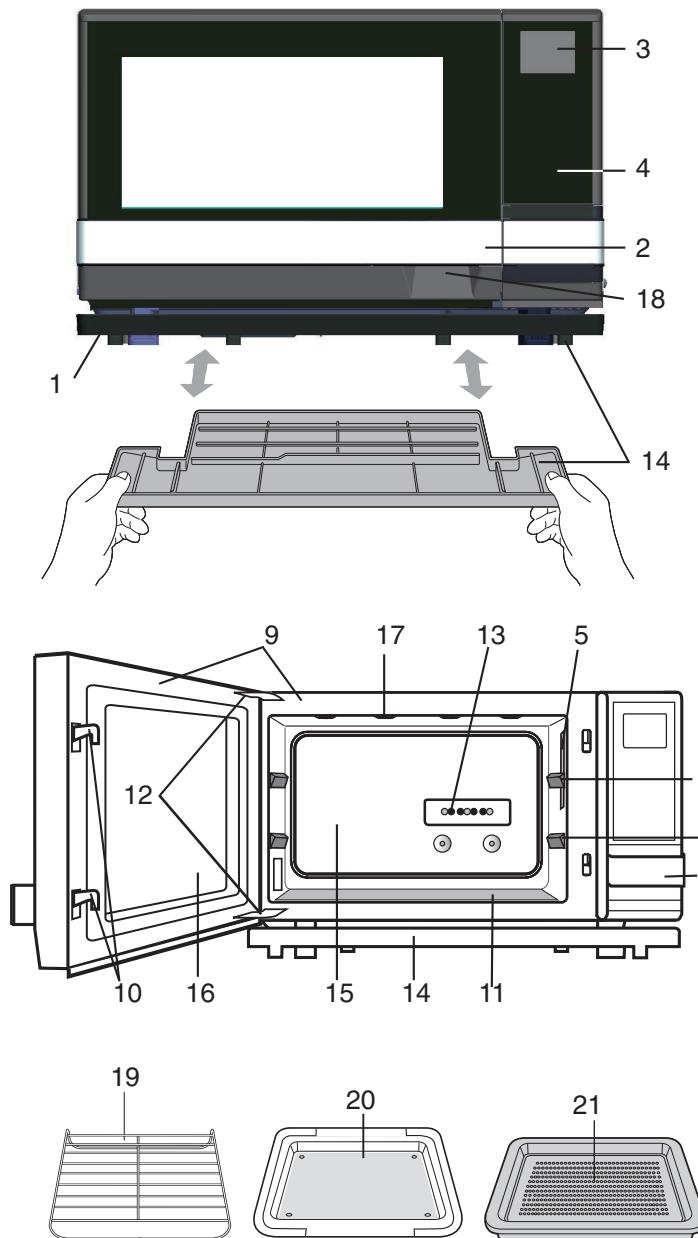
- Verifique que la cocción de los alimentos se realice de acuerdo a las temperaturas recomendadas por el Departamento de Agricultura de los EE.UU.

TEMPERATURA	ALIMENTO
145°F (63°C)	... para carne, cordero o ternera corte en filetes, chuletas o asados, pescado
160°F (71°C)	... para cerdo fresco, carne molida, pescado, mariscos, platos a base de huevos, alimentos preparados congelados y carne, cordero o ternera cortada en filetes, chuletas o asado.
165°F (74°C)	... para sobras, alimentos refrigerados listos para recalentar, platos preparados y comida "lista" para llevar, pollo o pavo entero, pechugas de pollo o pavo y carne de ave molida usada en hamburguesas de pollo o pavo. NOTA: No cocine carne de ave entera con relleno. Cocine el relleno por separado a 165°F (74°C).

INFORMACIÓN QUE DEBE CONOCER

- Para verificar la cocción, introduzca un termómetro para carne en un área gruesa o densa lejos de la grasa y el hueso. **NUNCA** deje el termómetro en los alimentos durante la cocción, a menos que sea aprobado para uso en horno microondas.
- Las partes accesibles (ej. puerta del horno, cavidad del horno, platos, accesorios y especialmente el elemento calefactor de la parrilla) pueden calentarse durante el uso. Use agarraollas secos o guantes para horno al retirar los recipientes, alimentos y accesorios del horno de su interior y tenga cuidado de no tocar la cavidad del horno para prevenir quemaduras.
- Tenga cuidado al abrir la puerta. Evite las quemaduras causadas por el vapor dirigiéndolo lejos de su rostro y manos. Siempre apártese del horno al abrirlo.
- Levante lentamente el borde más alejado de la cubierta de un plato y abra con cuidado las bolsas de palomitas de maíz y las bolsas especiales para cocinar en horno apartándolas de su rostro.
- Permanezca cerca del horno mientras esté en uso y verifique con frecuencia el progreso de la cocción para que los alimentos no se cocinen demasiado.
- **NUNCA** use la cavidad para guardar libros de cocina u otros artículos.
- Seleccione, almacene y manipule los alimentos con cuidado para conservar su alta calidad y minimizar la propagación de bacterias.
- Tenga cuidado al retirar los alimentos del horno para que los utensilios, su ropa o accesorios no toquen las partes salientes de la puerta.
- No toque las áreas alrededor de la luz del horno. Esta parte se calentará al encenderse la luz del horno.
- Para prevenir quemaduras, siempre tenga cuidado de no salpicar grasa de la bandeja para hornear al retirar del horno carnes asadas o asadas a la parrilla.
- Para evitar quemaduras, siempre pruebe la temperatura de los alimentos y recipientes y revuelva antes de servir. Preste especial atención a la temperatura de los recipientes, alimentos y bebidas. No tome bebidas o sopas sin comprobar la temperatura del recipiente.
- No toque la puerta del horno, la parte exterior del gabinete, la parte posterior del gabinete, la cavidad del horno, las ranuras de ventilación, los accesorios, platos y el vapor que sale por las ranuras de ventilación durante el funcionamiento del horno porque se calentarán.
- No haga funcionar el horno si el depósito de agua se raja y se escapa el agua. Llame al 1-800-BE-SHARP para comprar una parte de reemplazo.
- Despues de usar, el agua condensada puede estar dentro de la cavidad del horno, especialmente en el piso del horno. Seque cualquier residuo líquido con una esponja y pase un trapo para mantener limpia el horno.
- No coloque nada en la parte exterior del gabinete durante el funcionamiento.
- No mueva el horno mientras está en funcionamiento. Si tiene que mover el horno, siempre seque toda el agua dentro del horno usando la función DRAIN WATER (DRENAR EL AGUA) (Vea la página 16). Despues de drenar, vacíe la bandeja de goteo.
- Para impedir la condensación, que podría corroer el artefacto, no deje alimentos cocidos en el horno por un período prolongado.
- Limpie el horno a intervalos regulares y retire cualquier acumulación de alimentos del interior del horno o de la parte superior.
- No caliente aceite ni manteca para freír.
- **SIEMPRE** use una agarradera para prevenir quemaduras al manipular utensilios que están en contacto con los alimentos calientes. El calor de los alimentos puede transferirse a través de los utensilios causando quemaduras en la piel. En los modos Al Vapor, Parrilla y Parrilla mixta, el gabinete, el interior y la puerta pueden estar demasiado calientes para tocarlos.
- Mantenga el papel aluminio usado para cubrir por lo menos a 1 pulgada (2,54 cm) de distancia de las paredes, techo y puerta al cocinar con microondas.
- No vierta agua fría en el superficie del horno después de la cocción ya que podría rajarse.
- No vierta agua fría en la puerta ya que podría rajarse.
- No toque las superficies calientes.
- El uso de accesorios auxiliares no recomendados por el fabricante del artefacto podría causar lesiones.
- El horno no debe quedar sin atención durante su funcionamiento. Las temperaturas que son demasiado altas o los tiempos de cocción demasiado prolongados pueden sobrecalentar los alimentos causando un incendio.
- No inserte los dedos u objetos en las salidas de vapor o ranuras de ventilación, ya que puede dañar el horno y causar un choque eléctrico o un peligro.
- Si cualquier objeto cae dentro de las ranuras de ventilación, apague inmediatamente el horno, desconecte y consulte con el Personal del Servicio autorizado Sharp.
- No toque el enchufe con las manos húmedas al insertarlo o retirarlo del tomacorriente. Conecte de manera segura dentro del tomacorriente eléctrico de pared y retire sujetando la parte final del enchufe. Nunca jale usando sólo el cable.

NOMBRE DE LAS PARTES



NOTA:

Coloque el estante en la bandeja de cristal tal y como se muestra en la Figura 1.

ADVERTENCIA:

La cavidad del horno, la puerta, el gabinete exterior, los accesorios y los platos podrían estar calientes, utilice agarraollas gruesos y secos al extraer los alimentos o accesorios del horno para evitar quemaduras.

1 Orificios de ventilación

Tenga en cuenta que sale vapor o aire caliente durante la cocción con vapor o parrilla mixta, y mantenga a los niños alejados del horno.

2 Asa de apertura de la puerta

3 Pantalla LCD

4 Panel de mandos

5 Lámpara del horno

6 Posición superior (posición 3)

7 Posición inferior (posición 2)

8 Depósito de agua (Vea la página 14.)

9 Sellos de la puerta y superficies de sellado

10 Pestillo

11 Superficie del horno (position 1)

12 Bisagras de la puerta

13 Salidas de vapor

14 Bandeja de goteo (Vea la página 14.)

15 Cavidad del horno

16 Puerta transparente

17 Elemento calefactor de la parrilla (en la parte superior de la cavidad del horno)

18 Cierre de la puerta

Para abrir, sujeté el cierre de la puerta por abajo y tire de él hacia usted.

ACCESORIOS

19 Estante

Para Parrilla y Parrilla mixta.

No utilizar al Vapor ni Microondas.

Colocar siempre sobre la bandeja de cristal.

20 Bandeja de cristal

21 Bandeja de vapor x2

Al Vapor únicamente.

Colocar siempre sobre/en la bandeja de cristal.

No utilizar para Microondas, Parrilla y Parrilla mixta.

AVISO al colocar la bandeja de vapor y la bandeja de cristal:

Tras la cocción, extraiga primero la bandeja de vapor. Consulte la Figura 2. Tenga cuidado con el exceso de agua en la bandeja de vapor, se recomienda que la coloque directamente sobre un plato plano o bandeja para evitar salpicaduras. Antes de extraer la bandeja de cristal, asegúrese de que esté fría. Tenga en cuenta que puede haber agua en la bandeja de cristal, por lo tanto ponga especial precaución al extraerla.

Agarraollas

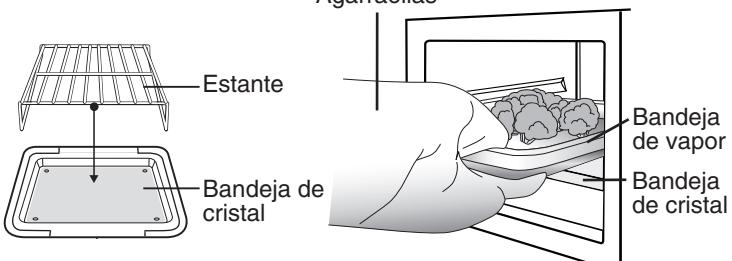
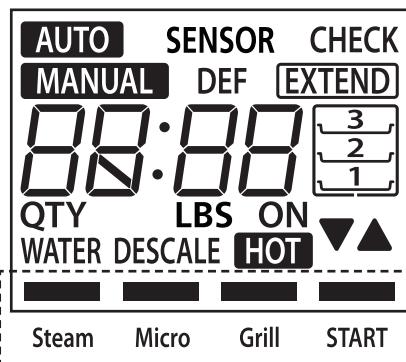


Figura 1

PANEL DE CONTROL

INFORMACIÓN EN PANTALLA



La pantalla muestra información útil incluyendo tiempos y modos de cocción.

1. Modo de cocción e Indicadores para COMENZAR

El indicador parpadeará o se iluminará durante el funcionamiento. Podrá pulsar la tecla correspondiente cuando los indicadores parpadeen. Si los indicadores se iluminan en la pantalla, indican el modo de cocción seleccionado o el modo de cocción de funcionamiento del horno.

AUTOMÁTICA (AUTO): Se ha seleccionado cocción automática o está en progreso.

SENSOR (SENSOR): Se ha seleccionado cocción por sensor o está en progreso.

MANUAL (MANUAL): Se ha seleccionado cocción manual o está en progreso.

VERIFICAR (CHECK): Se necesita realizar una acción (ej. dar la vuelta, remover).

DESC. (DEF): Se ha seleccionado Descongelación con vapor o Descongelación con micro o están en progreso.

ENCENDIDO (ON): El horno está en funcionamiento.

EXTENDER (EXTEND): Se puede extender el tiempo de cocción.

CALIENTE (HOT): El horno está extremadamente caliente.

▲ (MÁS) (MORE): Se ha seleccionado más tiempo de ajuste para la cocción automática.

▼ (MENOS) (LESS): Se ha seleccionado menos tiempo de ajuste para la cocción automática.

DESINCRUSTAR (DESCALE): Se necesita desincrustar.

AGUA (WATER): Se necesita agua. Si este indicador aparece en la pantalla, el horno está funcionando en el menú usando agua.



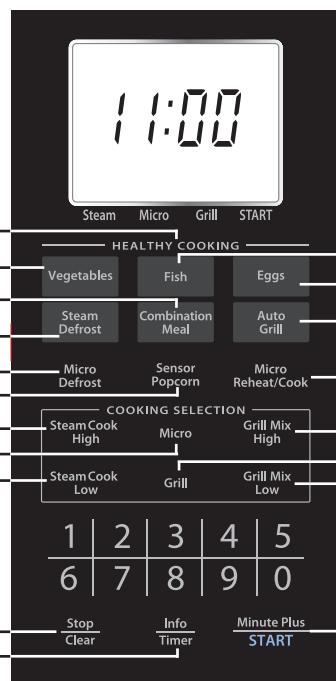
Indicadores de posición de la bandeja:

Posición de la(s) bandeja(s) para la cocción automática y cocción con vapor manual.

3: Posición superior

2: Posición inferior

1: Superficie del horno



18 :COCCIÓN SANA

Vegetales

Comida mixta

Descongelación con vapor

24 :Descongelación con micro

21 :Sensor de palomitas

26 :Cocción con vapor alto

28 :Micro

26 :Cocción con vapor bajo

Pescado

Huevos

Parrilla automática

22 :Recalentar/Cocinar por micro

27 :Parrilla mixta alta

27 :Parrilla

27 :Parrilla mixta baja

17 :Parar/Borrar

16,17,30 :Info/Temporizador

1 | 2 | 3 | 4 | 5
6 | 7 | 8 | 9 | 0

Stop
Clear

Info
Timer

Minute Plus

START

30 :Minuto extra/COMENZAR

El número cerca de la ilustración del panel de control indica las páginas donde puede encontrar descripciones de las características e información de uso.

INSTRUCCIONES IMPORTANTES

LEA DETENIDAMENTE ANTES DE COCINAR CON VAPOR

DEPÓSITO DE AGUA

Al cocinar con vapor es necesario llenar el depósito de agua con agua corriente fría. Asegúrese de seguir las instrucciones siguientes.

1. Jale el depósito de agua hacia usted para retirarlo. (Figura 1)
2. Lave el depósito de agua y la para el primer uso.
3. Cada vez que empiece a cocinar, abra la tapa y llene el depósito de agua con **agua del grifo fresca y fría hasta la marca MAX.** (Figura 2) No llene el depósito de agua por encima de la marca MAX.
4. Asegúrese de que la tapa esté cerrada firmemente. (Figura 3)
5. Instale el depósito de agua presionando con firmeza. (Figura 4)
6. Despues de la cocción, vacíe el depósito de agua y lave el depósito de agua y la tapa.

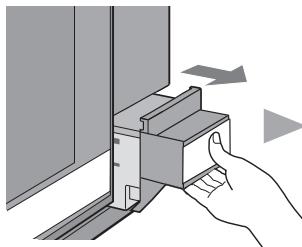


Figura 1

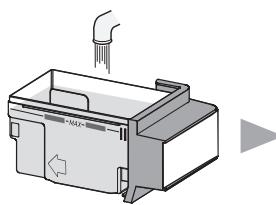


Figura 2

NOTAS:

1. No utilice ningún otro líquido como agua destilada, ósmosis, agua mineral, etc.
2. Una cantidad insuficiente de agua en el depósito de agua puede causar un resultado no deseado.
3. Recomendamos que vacíe el depósito de agua después de cada cocción. No deje el depósito de agua lleno con agua en el horno hasta el día siguiente.
4. Si "Err, WATER (parpadeando)" aparece en la pantalla durante la cocción con vapor, consulte el Cuadro de localización de fallos en la página 33. El mensaje no aparecerá en la función Desincrustar.
5. No deje caer ni dañe el depósito de agua. El calor puede causar que el depósito de agua cambie de forma. No use un depósito de agua dañado. Llame al 1-800-BE-SHARP para comprar una parte de reemplazo.
6. Pueden quedar unas cuantas gotas de agua al retirar el depósito de agua. Seque el horno con un paño suave.
7. No bloquee los orificios de ventilación en la tapa del depósito de agua. Causará problemas durante la cocción.

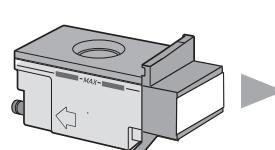


Figura 3

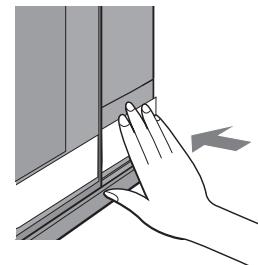


Figura 4

BANDEJA DE GOTEO

Asegúrese de cocinar con la bandeja de goteo en posición y siga las instrucciones siguientes.

La bandeja de goteo están empacadas con el horno. Coloque la bandeja de goteo debajo de la puerta del horno como se muestra en la Figura 5. La bandeja de goteo reúne la condensación de la puerta del horno.

Para retirar la bandeja de goteo: Jale la bandeja de goteo hacia usted con ambas manos.

* Asegúrese que el agua no esté goteando antes de retirar la bandeja de goteo.

Para volver a colocar la bandeja de goteo: Coloque la bandeja de goteo sobre los ganchos de la derecha e izquierda debajo del horno y presione firmemente como se muestra en la Figura 5. Al colocar la bandeja de goteo, intodúzcalo horizontalmente. El uso inadecuado podría producir daños en los ganchos.

Vacie la bandeja de goteo después de cada cocción.

Vacie, enjuague bien, seque y reemplace. No vaciarla puede causar que la bandeja de goteo rebose. Cocinar repetidamente sin vaciar la bandeja de goteo puede causar que rebose.

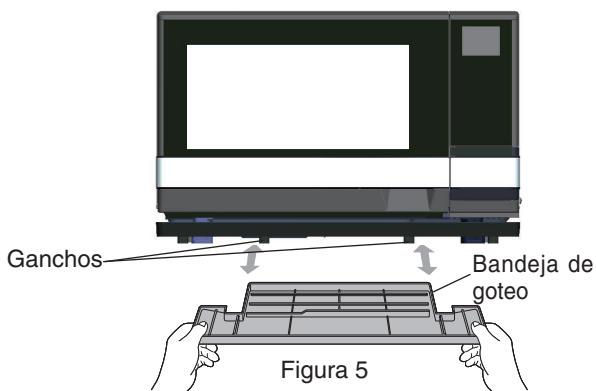


Figura 5

ADVERTENCIAS:

1. El horno estará muy caliente después de las funciones de cocción y de drenar el agua.
2. No abra el horno con su cara cerca del mismo. El vapor del horno puede causar quemaduras.
3. Asegúrese de que el horno se ha enfriado antes de vaciar el depósito de agua y la bandeja de goteo y después seque la cavidad del horno.
4. No toque el agua directamente ya que el agua en la bandeja de goteo puede estar caliente.

INSTRUCCIONES IMPORTANTES

VAPOR DURANTE LA COCCIÓN AUTOMÁTICA Y MANUAL

Antes de la cocción

1. Verifique que el depósito de agua esté lleno con agua fresca del grifo y que esté instalado. (Vea la página 14.)
2. Asegúrese de que esté instalada la bandeja de goteo vacía. (Vea la página 14.)
3. Coloque los alimentos en el horno. Asegúrese de colocar la bandeja de cristal en la posición inferior (posición 2) al cocinar en el modo vapor.

Luego de la cocción

1. Despues de que el horno se ha enfriado, retire y vacíe el depósito de agua y seque la cavidad del horno. Tenga en cuenta que el elemento calefactor de la parrilla y las salidas de vapor podrían seguir calientes, de modo que tenga cuidado al limpiar el techo y la placa trasera de la cavidad. (El elemento calefactor de la parrilla se encenderá durante un corto período de tiempo antes del final de la cocción.) Vacíe la bandeja de goteo.
2. Ejecute la función Drenar el agua por lo menos una vez al día después de usar el Cocción Sana (excepto para Parrilla automática), Cocción con vapor alto y Cocción con vapor bajo.
3. Revise que el agua no esté goteando antes de retirar la bandeja de goteo, ya que una pequeña cantidad de agua cae en la bandeja de goteo al retirar el depósito de agua.
4. Durante y tras la cocción, puede encontrarse agua condensada en la puerta, paredes y superficie del horno. Seque cualquier residuo líquido con un paño suave. Tras utilizarlo por última vez cada día, se recomienda poner el horno en funcionamiento usando la Parrilla durante 3 minutos sin alimentos ni accesorios para secar el agua que se encuentre alrededor del elemento calefactor de la parrilla.

ADVERTENCIA: No abra la puerta del horno con su cara cerca del mismo. El vapor del horno puede causar quemaduras.

NOTA: Mantenga la puerta cerrada. Si la abre durante la cocción, el vapor saldrá expulsado y será necesario más tiempo de cocción.

INSTRUCCIONES IMPORTANTES

FUNCTION DRENAR EL AGUA

Ejecute la función Drenar el agua por lo menos una vez al día después de la cocción con vapor de agua. Demora hasta 7 minutos.

La función Drenar el agua es muy útil para evitar la acumulación de sarro y el uso de agua dura. Causa la evaporación del sistema interno de vapor.

PROCEDIMIENTO

1 Extraiga el depósito de agua. Asegúrese de que no haya alimentos en el horno. Pulse **Info/Temporizador** y el número **1** para seleccionar "In F1".

**Info
Timer**

1

2 Pulse **Minuto extra/COMENZAR**. "In F1" parpadeará una y otra vez en la pantalla durante la función Drenar el agua.

**Minute Plus
START**

3 Al finalizar la función de drenaje y una vez enfriado el horno, limpie la cavidad del mismo. Vacíe la bandeja de goteo.

NOTAS:

1. Debe retirar el depósito de agua antes de iniciar este procedimiento.
2. Si la función Drenar el agua es habilitada, el modo Ahorro de energía será cancelado temporalmente.

FUNCTION DECAPAR

Se pueden formar granos blancos o grises, también llamados incrustaciones en el circuito interno de agua del horno durante la generación de vapor, lo que podría causar la falla del horno.

Cuando aparece en pantalla "DESCALE (parpadeando)", asegúrese de ejecutar la función Descale de inmediato. Demora cerca de 1 hora. (Desincrustar utilizando ácido cítrico o zumo de limón lleva 30 minutos, y a continuación aclarar con agua fresca lleva 30 minutos.)

PROCEDIMIENTO

1 Para decapar use ácido cítrico puro, de venta en algunas farmacias o jugo de limón embotellado sin pulpa. Elija uno y prepare la solución para decapar.

Para usar ácido cítrico puro, disuelva 1 cucharada de cristales de ácido cítrico puro en 2 tazas de agua en un recipiente no poroso. Mezcle bien y vierta dentro del depósito de agua hasta la marca MAX.

Para usar jugo de limón puro embotellado, verifique que no contiene nada de pulpa. Si tiene pulpa o usted no está seguro, cuele usando un colador fino. Mida 1/3 de taza del jugo de limón colado y agréguelo a 2 tazas de agua. Mezcle bien y vierta dentro del depósito de agua hasta la marca MAX.

Coloque el depósito de agua correctamente en el horno y presione con firmeza para asegurar.

2 Pulse **Info/Temporizador** y el número **2** para seleccionar "In F2".

**Info
Timer**

2

3 Coloque la bandeja de cristal en la posición inferior (posición 2). Deslice la bandeja hacia la pared posterior del horno hasta que se detenga.

4 No coloque ningún alimento en el horno. Cierre la puerta firmemente. Pulse **Minuto extra/COMENZAR** para empezar a decapar. (unos 30 minutos)

**Minute Plus
START**

5 Cuando el horno esté detenido y frío, retire el depósito de agua, vacíe, enjuague y vuelva a llenar con agua fría del grifo hasta la marca MAX. Vuelva a colocar el depósito de agua. Vacíe la bandeja de goteo y reemplazarlo. Retire la bandeja de cristal, vacíe, enjuague y seque. Siga con el paso 3 para volver a colocar la bandeja de cristal y la guía para decapar. Cierre la puerta firmemente. Pulse **Minuto extra/COMENZAR**. Empezará el enjuague. (unos 30 minutos)

**Minute Plus
START**

6 Al terminar el enjuague y cuando el horno esté frío, retire el depósito de agua y vacíelo. Extraiga la bandeja de cristal y vacíela. Seque la cavidad del horno. Vacíe la bandeja de goteo.

NOTA:

Si la función Decapar el agua es habilitada, el modo Ahorro de energía será cancelado temporalmente.

ANTES DE OPERAR

- Antes de utilizar su horno, asegúrese de haber leído y entendido todo el manual de operación.
- Antes de usar el horno, siga estos procedimientos:
 1. Coloque la bandeja de goteo correctamente. Vea la página 14.
 2. Consulte a continuación para obtener información sobre los primeros pasos.
 3. Siga las instrucciones al lado derecho para limpiar el horno antes del primer uso.

PRIMEROS PASOS

Su horno posee un modo de Ahorro de energía. Esta función ahorra electricidad si el horno no está en uso.

PROCEDIMIENTO

- 1 Conecte el horno a una aprobado salida. En este momento, no visualizará nada en la pantalla.
- 2 Abra la puerta. La pantalla mostrará ".0".
- 3 Cierre la puerta. El horno está listo para su uso.

PRECAUCIÓN:

En el modo Ahorro de energía el reloj no será visualizado. En el modo Ahorro de energía, si no utiliza el horno durante 3 minutos o más (es decir, una vez cerrada la puerta, o tras presionar **Parar/Borrar**, o al finalizar la cocción), no será capaz de utilizar el horno hasta que haya abierto y cerrado la puerta del horno.

NOTA:

Cuando ajuste el Reloj, el modo Ahorro de energía se cancelará.

PARA CONFIGURAR EL RELOJ

* Suponga que quiere ingresar la hora correcta del día. (A.M. o P.M.)

PROCEDIMIENTO

- 1 Pulse **Info/Temporizador** y el número 7 (In F7).  
- 2 Introduzca la hora correcta del día pulsando los números en secuencia. 
- 3 Pulse **Minuto extra/ COMENZAR**. 

NOTAS:

1. Éste es un reloj de 12 horas. Si intenta introducir una hora incorrecta, "Err" aparecerá en la pantalla. Pulse **Parar/Borrar** y reprogramar el reloj.
2. Si el suministro de alimentación eléctrica del horno es interrumpido, la pantalla aparecerá en blanco de forma intermitente tras volver a establecer la alimentación. Si esto ocurre durante la cocción, el programa será eliminado. También se eliminará la hora del día.
3. Cuando ajuste el Reloj, el modo Ahorro de energía se cancelará.

PARAR/BORRAR

1. Pulse **Parar/Borrar** si comete un error durante la programación.
2. Detiene el horno temporalmente durante la cocción.
3. Cancela un programa durante la cocción, presionando dos veces.

LIMPIE EL HORNO ANTES DEL PRIMER USO

Al utilizar la parrilla por primera vez, podría detectar humo o un cierto olor a quemado, esto es normal y no es síntoma de que el horno está averiado. Para evitar este problema, al utilizar el horno por primera vez, ponga en funcionamiento la parrilla sin introducir alimentos durante 20 minutos.

PREPARACIÓN

Ventile la habitación.

PROCEDIMIENTO

- 1 Asegúrese de que no haya alimentos en el horno. Pulse **Parrilla** una vez. 

- 2 Introduzca el tiempo (20.00) y **Minuto extra/ COMENZAR**. 


ADVERTENCIA:

La puerta del horno, el gabinete exterior, la cavidad del horno y especialmente el elemento calefactor de la parrilla estarán calientes.

COCCIÓN AUTOMÁTICA

La operación automática está disponible con la Vapor, Parrilla y Microondas. Consulte cada función para más detalles.

COCCIÓN SANA

La Cocción sana tiene 6 categorías y 15 menús.

Categoría 1-5: Vegetales/Pescado/Huevos/
Descongelación con vapor/Comida mixta

Categoría 6: Parrilla automática

Para la Categoría 1-5:

Cocine alimentos utilizando siempre la bandeja de vapor y la bandeja de cristal. Consulte la TABLA DE COCCIÓN SANA para más detalles en la página 19. Y consulte las instrucciones importantes de las páginas 14-15.

* Supongamos que desea cocinar 0,136 kg (0,3 libras) de filetes de pescado.

PROCEDIMIENTO

1 Asegúrese de que el depósito de agua esté lleno de agua corriente fría hasta la marca MAX, así como de que se encuentre instalado.
Pulse **Pescado** una vez.

Fish

2 Seleccione el Pescado deseado.
(Ej. pulse el número **2** para seleccionar filetes de pescado.)

2

3* Pulse el número del peso deseado.
(Ej. pulse **3** para 0,136 kg (0,3 libras))

3

4 Coloque los alimentos en el horno siguiendo las instrucciones de la tabla de cocción de la página 19. Cierre la puerta. Pulse **Minuto extra/COMENZAR**.

Minute Plus
START

5 Después de la cocción aparecerá el mensaje EXTEND. Si desea extender el tiempo de cocción, pulse el tiempo deseado y **Minuto extra/COMENZAR**.

Minute Plus
START

Si no, pulse **Parar/Borrar**. Después de que el horno se ha enfriado, retire y vacíe el depósito de agua y seque la cavidad del horno. Vacíe la bandeja de goteo.

Stop
Clear

* Al seleccionar la cantidad:

Pulse repetidamente la misma tecla numérica que pulsó en el paso 2, hasta que aparezca la cantidad deseada. Cuando cocine los huevos duros. No es necesario seleccionar la cantidad. Sáltese el paso 3.

AVISO al colocar la bandeja de vapor y la bandeja de cristal:

Tras la cocción, extraiga primero la bandeja de vapor. Consulte la Figura 2 en la página 12. Tenga cuidado con el exceso de agua en la bandeja de vapor, se recomienda que la coloque directamente sobre un plato plano o bandeja para evitar salpicaduras. Antes de extraer la bandeja de cristal, asegúrese de que esté fría. Tenga en cuenta que puede haber agua en la bandeja de cristal, por lo tanto ponga especial precaución al extraerla.

NOTAS:

1. Sólo ingrese el peso o cantidad del alimento. No incluya el peso del recipiente.
2. Para alimentos que pesen más o menos que los pesos indicados en las tablas de cocción, cocine en el modo manual.
3. Los tiempos de cocción programados son tiempos promedios. Para aumentar los tiempos de cocción preprogramados en la cocción automática, consulte **AUMENTAR EL TIEMPO DE COCCIÓN AL FINAL DE LA COCCIÓN AL VAPOR** en la página 29. Antes de extender el tiempo de cocción, asegúrese de que el depósito de agua esté lleno de agua corriente fría hasta la marca MAX, así como de que se encuentre instalado.
4. Usted puede programar las selecciones con más o menos tiempo de ajuste. Vea la página 29.
5. Mantenga la puerta cerrada. Si lo abre durante la cocción, el vapor escapará y necesitará mayor tiempo de cocción.
6. La cantidad de agua en el depósito de agua es suficiente para una cocción. No tiene que agregar agua durante la cocción.
7. Durante y después de la cocción, puede haber agua condensada en la puerta, las paredes del horno y en el piso del mismo. Seque cualquier residuo líquido con un paño suave. Tras utilizarlo por última vez cada día, se recomienda poner el horno en funcionamiento en Parrilla durante 3 minutos sin alimentos para secar el agua que se encuentre alrededor del elemento calefactor de la parrilla.
8. Después de la cocción, el horno se enfriará automáticamente y usted escuchará el sonido del ventilador de enfriamiento. El ventilador puede continuar operando por hasta 10 minutos dependiendo del horno y la temperatura de las partes.
9. Si intenta introducir más o menos de la cantidad permitida indicada en la tabla, "Err" aparecerá en la pantalla.
10. Podrá introducir el peso únicamente en libras.

ADVERTENCIAS:

1. La puerta del horno, el gabinete exterior, la cavidad del horno, accesorios, platos y especialmente el elemento calefactor de la parrilla estarán calientes. Utilice agarraollas gruesos al añadir o extraer alimentos para evitar quemaduras.
2. No abra la puerta del horno con su cara cerca del mismo. El vapor del horno puede causar quemaduras.

NOTA para la Descongelación con vapor:

Se descongelan con Vapor y Microondas. No utilice la bandeja de cristal, la bandeja de vapor ni el estante metálico.

COCCIÓN AUTOMÁTICA

TABLA DE COCCIÓN SANA

ALIMENTO	CANTIDAD	PROCEDIMIENTO	POSICIÓN DE LOS ALIMENTOS
Vegetales			
1. Cocción rápida	1 - 6 porciones	Coloque los vegetales en la bandeja de vapor sobre la bandeja de cristal.	2
Espárragos (medio)	1 - 4 (1 porción = 6 espárragos)		
Brócoli	1 - 6 (tazas)		
Coliflor	1 - 6 (tazas)		
Calabacín (rodajas de 1/4 pulgadas de grosor)	1 - 6 (tazas)		
2. Cocción media	1 - 6 porciones		
Zanahorias (Cortadas: rodajas de 1/4 pulgadas de grosor)	1 - 6 (tazas)		
Judías verdes (Cortadas en trozos de 2 pulgadas)	1 - 6 (tazas)		
3. Cocción larga	1 - 6 porciones		
Zanahorias (pequeñas)	1 - 6 (tazas)		
Mazorca de maíz	1 - 6 (mazorcas)		
Calabaza de bellota (pequeña, cortada a la mitad)	1 - 4 (mitades)		
Pescado			
1. Carne de pescado (1/4-1/2 pulgadas de grosor)	0,3 - 2 lb	Rocié la bandeja de vapor con aceite de aerosol antiadherente. Coloque el pescado en la bandeja de vapor sobre la bandeja de cristal.	2
2. Filetes de pescado (3/4-1 pulgadas de grosor)	0,3 - 2 lb		
Huevos			
1. Huevos escalfados	1 - 4 huevos	Coloque cada uno de los huevos en una taza de flan engrasada y coloque la(s) taza(s) en el estante de flan en la bandeja de vapor sobre la bandeja de cristal.	2
2. Huevos duros	1 - 6 huevos	Coloque los huevos en la bandeja de vapor sobre la bandeja de cristal.	2
* No es necesario seleccionar la cantidad.			
Descongelación con vapor			
1. Carne de pescado (1/4-1/2 pulgadas de grosor)	0,3 - 1 lb	Coloque el pescado en un estante o plato aptos para el microondas. Coloque el plato directamente sobre la superficie del horno. Cuando el horno se detenga, dele la vuelta al pescado. Tras la descongelación, extraiga cualquier resto de agua o hielo glaseado y déjelo reposar durante 5-10 minutos hasta su completa descongelación.	1
2. Filetes de pescado (3/4-1 pulgadas de grosor)	0,3 - 1 lb		
Comida mixta			
1. Vegetales rápidos + filetes de pescado/pollo	1 - 4 porciones <1 porción de vegetales>	Coloque los vegetales en la bandeja de vapor. Coloque los filetes de pescado o de pollo en otra bandeja para cocción con vapor sobre la bandeja de cristal. Coloque la bandeja de cristal con los filetes de pescado o de pollo en la bandeja de vapor en el horno. Comience a cocinar. Cuando el horno se detenga, coloque la bandeja de vapor con los vegetales dentro del horno. Continúe cocinando.	Vegetales:3 Pescado/Pollo:2
6 Espárragos (medio)			
1 taza de brócoli			
1 taza de coliflor			
1 taza de calabacín (rebanadas de 1/4 pulgadas de grosor)			
<1 porción de filetes de pescado>			
0,5 libras de filetes de pescado			
<1 porción de filetes de pollo>			
2 filetes (alrededor de 0,2 libras por 1 filete)			
2. Vegetales medios + filetes de pescado/pollo	1 - 4 porciones <1 porción de vegetales>	Coloque los vegetales en la bandeja de vapor. Coloque los filetes de pescado o de pollo en otra bandeja para cocción con vapor sobre la bandeja de cristal. Coloque las bandejas en el horno. Comience a cocinar.	Vegetales:3 Pescado/Pollo:2
1 taza de zanahorias (Cortadas: rebanadas de 1/4 pulgadas de grosor)			
1 taza de judías verdes (cortadas en trozos de 2 pulgadas)			
<1 porción de filetes de pescado>			
0,5 libras de filetes de pescado			
<1 porción de filetes de pollo>			
2 filetes (alrededor de 0,2 libras por 1 filete)			
3. Vegetales largos + filetes de pescado/pollo	1 - 4 porciones <1 porción de vegetales>	Coloque los vegetales en la bandeja de vapor. Coloque los filetes de pescado o de pollo en otra bandeja para cocción con vapor sobre la bandeja de cristal. Coloque las bandejas en el horno. Comience a cocinar.	Vegetales:3 Pescado/Pollo:2
1 taza de zanahorias (pequeñas)			
1 porción de mazorca de maíz			
Media calabaza de bellota (pequeña, cortada a la mitad)			
<1 porción de filetes de pescado>			
0,5 libras de filetes de pescado			
<1 porción de filetes de pollo>			
2 filetes (alrededor de 0,2 libras por 1 filete)			

* Ajuste estándar para los filetes de pollo. Para los filetes de pescado, seleccione el ajuste Menos. Consulte la página 29.

COCCIÓN AUTOMÁTICA

Para la categoría 6 (Parrilla automática):

Parrilla automática tiene 3 menús.

- 1 Hamburguesas
- 2 Aves de corral sin hueso
- 3 Trozos de pollo

Para más detalles, consulte la siguiente TABLA DE PARRILLA AUTOMÁTICA.

* Supongamos que desea cocinar 0,227 kg (0,5 libras) de trozos de pollo.

PROCEDIMIENTO

1 Pulse Parrilla automática una vez.

Auto
Grill

2 Seleccione el ajuste de parrilla automática deseado. (Ej. pulse el número **3** para seleccionar trozos de pollo.)

3

3* Pulse el número del peso deseado. (Ej. pulse **5** para 0,227 kg (0,5 libras))

5

4 Coloque los alimentos en el horno siguiendo las instrucciones de la tabla de cocción de abajo. Cierre la puerta. Pulse **Minuto extra/ COMENZAR**.

Minute Plus
START

5 El horno se detiene y CHECK se prende y se apaga. Abra la puerta. Dé la vuelta a los trozos de pollo. Cierre la puerta. Pulse **Minuto extra/ COMENZAR**.

Minute Plus
START

* Cuando cocine los Hamburguesas. No es necesario seleccionar la cantidad. Sáltese el paso 3. Siga las instrucciones en la TABLA DE PARRILLA AUTOMÁTICA.

TABLA DE PARRILLA AUTOMÁTICA

ALIMENTO	CANTIDAD	PROCEDIMIENTO	POSICIÓN DE LOS ALIMENTOS
1. Hamburguesas	1 - 5 (¼ de libra cada uno)	Moldee las hamburguesas y colóquelas en el estante. Coloque el estante sobre la bandeja de cristal. Comience a precalentar. No coloque alimentos en el horno. Una vez finalizado el precalentamiento, coloque las hamburguesas en el horno. Cuando el horno se detenga, dar la vuelta.	3
2. Aves de corral sin hueso	0,5 - 2 lb	Utilice este ajuste para trozos de pollo o pavo sin hueso. Recubra los extremos que sean finos para evitar que se cocinen en exceso. Coloque las piezas en el estante. Coloque el estante sobre la bandeja de cristal. Cuando el horno se detenga, dar la vuelta.	2
3. Trozos de pollo	0,5 - 3 lb	Coloque las piezas en el estante. Coloque el estante sobre la bandeja de cristal. Cuando el horno se detenga, dar la vuelta.	2

NOTAS:

1. Sólo ingrese el peso del alimento. No incluya el peso del recipiente.
2. Para alimentos que pesen más o menos que los pesos indicados en las tablas de cocción, cocine en el modo manual.
3. Siempre siga las instrucciones en la tabla de cocción.
4. Se pueden programar todas las selecciones con más o menos tiempo de ajuste. Vea la página 29.
5. Después de la cocción, el horno se enfriará automáticamente y usted escuchará el sonido del ventilador de enfriamiento. El ventilador puede continuar operando por hasta 10 minutos dependiendo del horno y la temperatura de las partes.

ADVERTENCIA:

La puerta del horno, el gabinete exterior, la cavidad del horno, accesorios, platos y especialmente el elemento calefactor de la parrilla estarán calientes. Utilice agarraollas gruesos al añadir o extraer alimentos para evitar quemaduras.

COCCIÓN AUTOMÁTICA

SENSOR DE COCCIÓN

El Sensor de Sharp es un dispositivo semiconductor que detecta el vapor (humedad) emitido por los alimentos mientras se calientan. El sensor ajusta los tiempos de cocción y el nivel de potencia para varios alimentos y cantidades.

Uso de los ajustes del sensor:

1. Asegúrese de que el exterior del recipiente de cocción y el interior del horno estén secos. Remueva cualquier rastro de humedad con un paño seco o toalla de papel.
2. El horno funciona con alimentos a una temperatura de almacenamiento normal. Por ejemplo, las palomitas de maíz pueden estar a temperatura ambiente.
3. Cualquier selección de Sensor de cocción puede ser programada con mayor o menor ajuste de tiempo. Vea la página 29.
4. Si la cantidad de alimentos es mayor o menor a la que indica la tabla, debe ser cocinada siguiendo las pautas de cualquier libro de cocina para microondas.
5. Durante la primera parte de la función Sensor, el número del alimento seleccionado aparecerá en la pantalla. No abra la puerta del horno microondas ni pulse el botón **Parar/Borrar** durante esta parte del ciclo. La medición del vapor será interrumpida. Si esto sucede, en la pantalla aparecerá un mensaje de error. Para continuar cocinando, pulse **Parar/Borrar** y cocine de forma manual. Cuando el sensor detecte el vapor emitido por los alimentos, aparecerá en pantalla el tiempo de cocción restante. Puede abrir la puerta cuando aparezca en la pantalla el tiempo restante de cocción. En este momento, puede revolver o sazonar los alimentos, como desee.
6. Si el sensor no detecta el vapor apropiadamente, el mensaje Err aparecerá en la pantalla y el horno se apagará.
7. Revise la temperatura o la cocción de los alimentos después de cocinar manualmente. Si la cocción de los alimentos no está completa, ingrese manualmente un tiempo de cocción adicional. No repita la cocción con la función del sensor ya que los alimentos pueden cocinarse demasiado.

Envoltura de alimentos:

La cocción de ciertos alimentos es mejor cuando están cubiertos. Use la envoltura recomendada en la tabla.

1. Tapa de la cacerola.
2. Película plástica: Use la película plástica recomendada para cocción en microondas. Envuelva los platos de forma suelta; deje un espacio aproximado de $\frac{1}{2}$ pulgada sin cubrir para permitir la salida de vapor. La película plástica no debe tocar los alimentos.
3. Papel encerado: Cubra el plato completamente; doble el exceso de la envoltura debajo del plato para asegurarlo. Si el plato es más ancho que el papel, sobreponga dos pedazos de papel por lo menos una pulgada para cubrir.

Tenga cuidado al retirar cualquier envoltura para permitir la salida de vapor lejos de usted.

SENSOR DE PALOMITAS

* Suponga que quiere cocinar un empaque de tamaño regular de palomitas de maíz con tiempo normal.

PROCEDIMIENTO

1 Pulse **Sensor de palomitas** una vez. El horno comenzará automáticamente. "1" aparecerá en la pantalla.

Sensor Popcorn

NOTA:

Para utilizar **Sensor de palomitas** de maíz, pulse en un plazo de 3 minutos tras la cocción, abra y cierre la puerta o pulse **Parar/Borrar**.

TABLA DE SENSOR DE PALOMITAS

ALIMENTO	CANTIDAD	PROCEDIMIENTO
Palomitas	1 paquete	Use palomitas de maíz envasadas especialmente para uso en microondas. Pruebe con varias marcas para elegir la que prefiera. No intente cocinar los granos que no reventaron completamente.
1. Normal	2,9 - 3,5 oz	Pulse Sensor de palomitas una vez. "1" aparecerá en la pantalla.
2. Ligero	2,9 - 3,0 oz	Pulse dos veces Sensor de palomitas en un plazo de 2 segundos. "2" aparecerá en la pantalla.
3. Pequeño	1,1 - 1,55 oz	Pulse tres veces Sensor de palomitas en un plazo de 2 segundos. "3" aparecerá en la pantalla.

COCCIÓN AUTOMÁTICA

RECALENTAR/COCINAR POR MICRO

RECALENTAR/COCINAR POR MICRO tiene 9 menús y le permite calentar la mayoría de sus alimentos favoritos.

- 1 Sensor de recalentamiento*
- 2 Entrantes congelados*
- 3 Vegetales frescos: cocción rápida*
- 4 Vegetales frescos: cocción larga*
- 5 Vegetales congelados*
- 6 Patatas al horno*
- 7 Bebidas
- 8 Panecillo fresco, mollete
- 9 Panecillo congelado, mollete

* Estos menús son cocinados por sensor. Lea cuidadosamente las instrucciones para la Cocción por sensor en la página 21 antes de cocinar.

Consulte la TABLA RECALENTAR/COCINAR POR MICRO para más detalles en la página 23.

* Supongamos que desea recalentar 6 molletes frescos al tiempo Estándar.

PROCEDIMIENTO

1 Pulse Recalentar/Cocinar por micro una vez.	Micro Reheat/Cook	8
2 Seleccione el ajuste de Recalentar/Cocinar por micro deseado. (Ej. pulse el número 8 para seleccionar molletes frescos.)		

3 Pulse el mismo número **8** repetidamente para aumentar la cantidad a 6 molletes.
(Ej.: pulse 6 veces más para 6 molletes.)

8
x 6

4 Pulse **Minuto extra/COMENZAR**.

Minute Plus
START

NOTAS:

1. Usted puede programar las selecciones con más o menos tiempo de ajuste. Vea la página 29.
2. Si la cantidad de alimentos es mayor o menor a la que indica la tabla, debe ser cocinada siguiendo las pautas de cualquier libro de cocina para microondas.
3. El resultado final variará según la condición del alimento (como temperatura inicial, forma, calidad). Revise la temperatura de los alimentos después del calentamiento. De ser necesario un tiempo adicional, continúe el calentamiento manualmente.
4. Para la cocción por sensor, no es necesario introducir la cantidad. Sáltese el paso 3.
5. El agua condensada puede gotear en la bandeja de goteo durante la cocción. Quite y vacíe la bandeja de goteo después de la cocción.

COCCIÓN AUTOMÁTICA

TABLA RECALENTAR/COCINAR POR MICRO

ALIMENTO	CANTIDAD	PROCEDIMIENTO
1. Sensor de recalentamiento	4 - 36 oz	Coloque en un plato o cacerola ligeramente más grande que la cantidad que va a recalentar. Aplane, si es posible. Recubra con una tapa, película plástica o papel encerado. Use envolturas como películas plásticas o tapas para grandes cantidades de alimentos con mayor densidad como estofados. Después de recalentar, revuelva bien, si es posible. Recubra y deje que permanezca de 2 a 3 minutos. Los alimentos deben estar muy calientes. Si no es así, continúe el recalentamiento con una potencia y tiempo variables.
2. Entrantes congelados	6 - 17 oz	Use este ajuste para alimentos congelados precocidos. Obtendrá resultados satisfactorios para la mayoría de marcas. Si desea puede probar las diversas marcas y elegir la que prefiera. Retire la envoltura externa del paquete y siga las instrucciones del mismo para cubrirlo. Después de cocinar, deje reposar cubierto de 1 a 3 minutos.
3. Vegetales frescos: cocción rápida		
Brócoli	0,25 - 2,0 lb	
Coles de Bruselas	0,25 - 2,0 lb	
Repollo	0,25 - 2,0 lb	
Coliflor (flores pequeñas)	0,25 - 2,0 lb	
Coliflor (entera)	1 mediana	
Espinaca	0,25 - 1,0 lb	
Calabacín	0,25 - 2,0 lb	
Manzanas al horno	2 - 4 medianas	Lave y coloque en una cacerola. No agregue agua si acaba de lavar los vegetales. Recubra con la tapa para vegetales tiernos. Use película plástica para vegetales tiernos y crocantes. Después de la cocción, revuelva si es posible. Deje que los alimentos reposen cubiertos de 2 a 5 minutos.
4. Vegetales frescos: cocción larga		
Zanahorias en tajadas	0,25 - 1,5 lb	
Maíz en mazorca	2 - 4	
Frijol verde	0,25 - 1,5 lb	
Calabaza: picada en mitades	0,25 - 1,5 lb 1 - 2	Coloque en una cacerola. Agregue de 1 a 4 cucharadas de agua. Recubra con la tapa para vegetales tiernos. Use película plástica para vegetales tiernos. Después de la cocción, revuelva si es posible. Deje que los alimentos reposen cubiertos de 2 a 5 minutos.
5. Vegetales congelados	0,25 - 1,5 lb	No agregue agua. Cubra con una tapa o película plástica. Después de la cocción, revuelva y déjelos reposar cubiertos durante 3 minutos.
6. Patatas al horno	1 - 4 medianas	Haga pequeños agujeros. Coloque sobre papel toalla en el bandeja de cristal. Coloque la bandeja de cristal en la posición inferior. Después de la cocción, retire del microondas, envuelva en papel aluminio y deje reposar de 5 a 10 minutos. Use los mitones del horno para impedir las quemaduras.
7. Bebidas	0,5 - 2,0 tazas	Este ajuste es adecuado para calentar una bebida fría a una mejor temperatura para beber. Revuelva bien los líquidos antes y después de calentar para evitar "erupciones".
8. Panecillo fresco, mollete	1 - 8 piezas	Use este botón para calentar rosquillas, panecillos, bizcochos, rosas congeladas, etc. Las porciones grandes deben considerarse como 2 ó 3 de tamaño normal. Colóquelos en un plato y cubra con toalla de papel.
9. Panecillo congelado, mollete	1 - 8 piezas	Use este botón para calentar rosquillas, panecillos, bizcochos, rosas congeladas, etc. Las porciones grandes deben considerarse como 2 ó 3 de tamaño normal. Colóquelos en un plato y cubra con toalla de papel.

COCCIÓN AUTOMÁTICA

DESCONGELACIÓN CON MICRO

Descongelación con micro tiene 4 menús. No utilice la bandeja de cristal, la bandeja de vapor ni el estante metálico.

- 1 Carne molida
- 2 Pollo con hueso
- 3 Pollo deshuesado
- 4 Filete, chuletas

Para más detalles, consulte la siguiente TABLA DE DESCONGELACIÓN CON MICRO.

* Supongamos que desea descongelar un filete de 0,227 kg (0,5 libras).

PROCEDIMIENTO

- 1 Pulse Descongelación con micro una vez. **Micro Defrost**
- 2 Seleccione el ajuste de Descongelación con micro deseado. (Ej. pulse el número **4** para seleccionar bistec.) **4**
- 3 Pulse el número del peso deseado. (Ej. pulse **5** para 0,227 kg (0,5 libras)) **5**
- 4 Coloque los alimentos en el horno siguiendo las instrucciones de la tabla de cocción de abajo. Cierre la puerta. Pulse **Minuto extra/ COMENZAR**. **Minute Plus START**
- 5 El horno se detiene y **CHECK** se prende y se apaga. Abra la puerta. Dele la vuelta al filete y proteja las partes descongeladas. Cierre la puerta. Pulse **Minuto extra/ COMENZAR**. **Minute Plus START**

NOTAS:

1. Sólo ingrese el peso del alimento. No incluya el peso del recipiente.
2. Usted puede programar las selecciones con más o menos tiempo de ajuste. Vea la página 29.
3. Para descongelar otros alimentos o alimentos por encima o debajo de los pesos permitidos en la TABLA DE DESCONGELACIÓN CON MICRO a continuación, use el botón **time** (tiempo) y la potencia al 30%. Vea DESCONGELAMIENTO MANUAL de abajo.
4. Después de la cocción, el horno se enfriará automáticamente y usted escuchará el sonido del ventilador de enfriamiento. El ventilador puede continuar operando por hasta 10 minutos dependiendo del horno y la temperatura de las partes.

DESCONGELAMIENTO MANUAL

Si los alimentos que desea descongelar no están incluidos en la TABLA DE DESCONGELACIÓN CON MICRO o se encuentran por encima o debajo de los límites en la columna "Cantidad" de la tabla de abajo, usted debe descongelar manualmente.

Usted puede descongelar cualquier alimento congelado, crudo o precocido usando el Nivel de potencia al 30%.

Siga exactamente el procedimiento de 3 pasos que se encuentra en la sección Tiempo de cocción en MICROONDAS en la página 28.

Calcule el tiempo de descongelamiento y seleccione 30% al elegir el nivel de potencia.

Para alimentos crudos o congelados precocidos la regla general indica aproximadamente 5 minutos por libra. Por ejemplo, descongele durante 5 minutos para una libra de salsa para espaguetis congelada. Siempre detenga el horno continuamente para retirar o separar las porciones que esté descongelando. Si al final del tiempo de descongelamiento calculado los alimentos no se han descongelado, programe el horno en incrementos de 1 minuto a un nivel de potencia del 30% hasta que se descongelen totalmente.

Cuando use recipientes de plástico del congelador, descongele sólo lo suficiente para retirar el alimento del alimento y colocar el alimento en un plato para microondas.

TABLA DE DESCONGELACIÓN CON MICRO

ALIMENTO	CANTIDAD	PROCEDIMIENTO
1. Carne molida	0,5 - 2,0 lb	Retire las piezas descongeladas después de cada etapa. Cubra y deje reposar de 5 a 10 minutos.
2. Pollo con hueso	0,5 - 3,0 lb	Acomode las piezas con las partes más gruesas hacia la parte externa del plato de vidrio o de la rejilla del microondas. Despues de cada etapa, si hay porciones tibias o descongeladas, reacomode o retire. Cubra y deje reposar de 10 a 20 minutos.
3. Pollo deshuesado	0,5 - 2,0 lb	Después de cada etapa, si hay porciones tibias o descongeladas, reacomode o retire. Cubra y deje reposar de 10 a 20 minutos.
4. Filete, Chuletas	0,5 - 3,0 lb	Después de cada etapa, reacomode y si hubiera alguna porción tibia o descongelada, protéjala con piezas pequeñas y planas de papel aluminio. Retire las porciones de carne o pescado que estén casi descongeladas. Cubra y deje reposar de 10 a 20 minutos.

COCCIÓN MANUAL

Cocción manual es una opción para la Cocción al vapor, Parrilla, Parrilla mixta y Microondas. Consulte la "Tabla de cocción manual" y la "Tabla de colocación de los alimentos y utensilios". Las tablas proporcionan información sobre cada ajuste.

TABLA DE COCCIÓN MANUAL

Modo de cocción		Rango de temperatura/potencia	Rango de tiempo	Depósito de agua
Cocción al vapor	Alto	212 °F	0 - 35 min.	SI
	Baja	160 - 200 °F *	0 - 60 min.	SI
Parrilla		-	0 - 99 min. 99 seg.	NO
Parrilla mixta	Alto	Parrilla: Potencia 50% Microondas: Potencia 50%	0 - 99 min. 99 seg.	NO
	Baja	Parrilla: Potencia 90% Microondas: Potencia 10%	0 - 99 min. 99 seg.	NO
Microondas		Potencia 0 - 100%	0 - 99 min. 99 seg.	NO

* Podrá ajustar la temperatura de 160°F a 200°F en incrementos de 5°F. (Ajuste inicial: 190°F)

TABLA DE COLOCACIÓN DE LOS ALIMENTOS Y UTENSILIOS

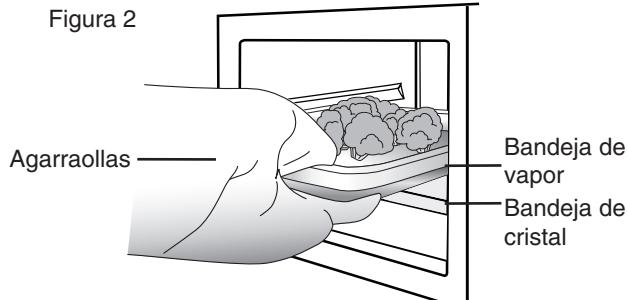
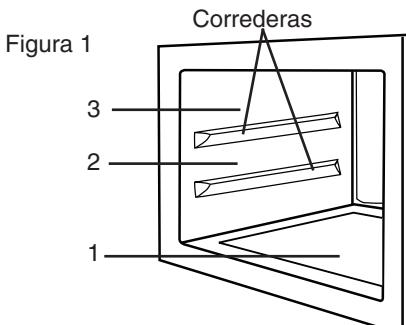
Modo de cocción		2 estrato de cocción	Colocación de los alimentos y utensilios (Consulte la Imagen 1.)		
			3: Superior	2: Inferior	1: Superficie del horno
Cocción al vapor	Alto	SI	1 estrato	—	Alimentos Bandeja de vapor
			2 estratos	Alimentos Bandeja de cristal	—
	Baja	NO		— Bandeja de vapor	— Bandeja de cristal (Sin alimentos)
Parrilla		NO		Alimentos Estante o platos	
Parrilla mixta	Alto	NO		— Bandeja de cristal	Ver NOTA 1.
	Baja	NO			
Microondas		NO	—	Alimentos Contenedor apto para microondas Bandeja de cristal	Alimentos Contenedor apto para microondas Ver NOTA 2.

NOTAS:

1. Seleccione la posición deseada dependiendo del tamaño de los alimentos. Se recomiendan las posiciones 2 o 3 para la mayoría de las recetas. Coloque los alimentos y la bandeja de cristal en la posición 1 al asar grandes cantidades para evitar que los alimentos rocen con el techo del horno. Si los alimentos tocan el elemento calefactor de la parrilla durante la cocción podría aparecer humo.
2. Para cocinar un pastel, carne mechada y patatas al horno.
3. No deje la bandeja de vapor ni el estante metálico mojados tras su uso.

AVISO al colocar la bandeja de vapor y la bandeja de cristal:

Tras la cocción, extraiga primero la bandeja de vapor. Consulte la Figura 2. Tenga cuidado con el exceso de agua en la bandeja de vapor, se recomienda que la coloque directamente sobre un plato plano o bandeja para evitar salpicaduras. Antes de extraer la bandeja de cristal, asegúrese de que esté fría. Tenga en cuenta que puede haber agua en la bandeja de cristal, por lo tanto ponga especial precaución al extraerla.



COCCIÓN AL VAPOR

La Cocción con vapor manual tiene 2 opciones, Cocción con vapor alto y Cocción con vapor bajo. Cocine alimentos utilizando siempre la bandeja de vapor y la bandeja de cristal. Consulte la página 25 para más detalles. Y consulte las instrucciones importantes en las páginas 14-15.

Modo de cocción	Temperatura
Cocción con vapor alto	Steam Cook High
Cocción con vapor bajo	Steam Cook Low

Utilice la Cocción con vapor alto para cocinar al vapor alimentos tales como pollo y vegetales. Utilice la Cocción con vapor bajo para cocinar al vapor pescados o flan de huevo lentamente. Con el modo de Cocción con vapor bajo, el tiempo de cocción es menor que en el modo de Cocción al vapor alto. El vapor cocina los alimentos lentamente sin destruir su forma, color o aroma. La Cocción con vapor alto puede programarse para un máximo de 35 minutos (35.00). La Cocción con vapor bajo puede programarse para un máximo de 60 minutos (60.00). En la Cocción con vapor bajo, la temperatura podrá ser ajustada entre 160°F y 200°F en incrementos de 5°F. Se encuentran disponibles 2 estratos de cocción para la Cocción con vapor alto. Para la Cocción con vapor bajo, se encuentra disponible únicamente 1 estrato de cocción.

COCCIÓN CON VAPOR ALTO

* Supongamos que desea cocinar durante 20 minutos en Cocción con vapor alto con 2 estratos.

PROCEDIMIENTO

1 Asegúrese de que el depósito de agua esté lleno de agua corriente fría hasta la marca MAX, así como de que se encuentre instalado. Pulse **Cocción con vapor alto** hasta que se visualice los indicadores de posición de la bandeja deseados (2 y 3).

Steam Cook High
x 2

2 Introduzca el tiempo de cocción deseado.

2000

3 Pulse **Minuto extra/COMENZAR**.

Minute Plus
START

4 Despues de la cocción aparecerá el mensaje EXTEND. Si desea extender el tiempo de cocción, pulse el tiempo deseado y **Minuto extra/COMENZAR**.

Minute Plus
START

Si no, pulse **Parar/Borrar**. Despues de que el horno se ha enfriado, retire y vacíe el depósito de agua y seque la cavidad del horno. Vacíe la bandeja de goteo.

Stop
Clear

COCCIÓN CON VAPOR BAJO

* Supongamos que desea cocinar durante 20 minutos en Cocción con vapor bajo 79°C (175°F).

PROCEDIMIENTO

1 Asegúrese de que el depósito de agua esté lleno de agua corriente fría hasta la marca MAX, así como de que se encuentre instalado. Pulse **Cocción con vapor bajo** hasta que se visualice la temperatura deseada 79°C (175°F).

Steam Cook Low
x 4

2 Introduzca el tiempo de cocción deseado.

2000

3 Pulse **Minuto extra/COMENZAR**.

Minute Plus
START

4 Despues de la cocción aparecerá el mensaje EXTEND. Si desea extender el tiempo de cocción, pulse el tiempo deseado y **Minuto extra/COMENZAR**.

Si no, pulse **Parar/Borrar**. Despues de que el horno se ha enfriado, retire y vacíe el depósito de agua y seque la cavidad del horno. Vacíe la bandeja de goteo.

Minute Plus
START

Stop
Clear

NOTAS:

1. "Err" será visualizado en el paso 3 si se introduce un período de tiempo superior al tiempo máximo para cada modo de Cocción con vapor. Para eliminar, pulse **Parar/Borrar** y vuelva a programar.
2. Para aumentar el tiempo de cocción, consulte AUMENTAR EL TIEMPO DE COCCIÓN AL FINAL DE LA COCCIÓN AL VAPOR en la página 29. Antes de extender el tiempo de cocción, asegúrese de que el depósito de agua esté lleno de agua corriente fría hasta la marca MAX, así como de que se encuentre instalado.
3. Mantenga la puerta cerrada. Si lo abre durante la cocción, el vapor escapará y necesitará mayor tiempo de cocción.
4. La cantidad de agua en el depósito de agua es suficiente para una cocción. No tiene que agregar agua durante la cocción.
5. Durante y después de la cocción, puede haber agua condensada en la puerta, las paredes del horno y en el piso del mismo. Seque cualquier residuo líquido con un paño suave. Tras utilizarlo por última vez cada día, se recomienda poner el horno en funcionamiento en Parrilla durante 3 minutos sin alimentos para secar el agua que se encuentre alrededor del elemento calefactor de la parrilla.
6. Despues de la cocción, el horno se enfriará automáticamente y usted escuchará el sonido del ventilador de enfriamiento. El ventilador puede continuar operando por hasta 10 minutos dependiendo del horno y la temperatura de las partes.

ADVERTENCIAS:

1. La puerta del horno, el gabinete exterior, la cavidad del horno, accesorios, platos y especialmente el elemento calefactor de la parrilla estarán calientes. Utilice agarraollas gruesos al añadir o extraer alimentos para evitar quemaduras.
2. No abra la puerta del horno con su cara cerca del mismo. El vapor del horno puede causar quemaduras.

PARRILLA

El elemento calefactor de la parrilla en la parte superior de la cavidad del horno tiene únicamente un ajuste de potencia. Este modo no utiliza vapor. Este modo puede programarse hasta un máximo de 99 minutos y 99 segundos. 1 estrato de cocción únicamente. Coloque los alimentos en el estante en la bandeja de cristal y seleccione la posición deseada dependiendo del tamaño de los alimentos.

El horno puede ser programado para combinar las operaciones de cocción precalentamiento y parrilla.

Ajuste de la parrilla	Pulse Parrilla
Parrilla sin precalentamiento	una vez
Parrilla con precalentamiento	dos veces

Precalentar y cocinar con Parrilla

* Supongamos que desea cocinar durante 10 minutos en Parrilla con precalentamiento.

PROCEDIMIENTO

1 Pulse **Parrilla** dos veces.

Grill
x 2

2 Introduzca el tiempo de cocción deseado.

1000

3 Pulse **Minuto extra/COMENZAR**. PRE-HEAT (PRECALENTAMIENTO) aparecerá en la pantalla.

Minute Plus
START

4 Una vez completado el precalentamiento, se oirá una señal 4 veces y PRE-HEAT End (FIN DEL PRECALENTAMIENTO) aparecerá en la pantalla. Abra la puerta y coloque los alimentos en el horno.

5 Pulse **Minuto extra/COMENZAR**.

Minute Plus
START

* Si la puerta del horno no se abre, el horno mantendrá el estado de precalentamiento durante 30 minutos. Una vez transcurrido este tiempo, se oirá una señal audible, y “0” o la hora del día aparecerán en la pantalla.

Cocinar con Parrilla sin precalentamiento

Para cocinar sin precalentamiento, pulse **Parrilla** una vez en el paso 1. Introduzca el tiempo de cocción y pulse **Minuto extra/COMENZAR**.

ADVERTENCIA:

La puerta del horno, el gabinete exterior, la cavidad del horno, accesorios, platos y especialmente el elemento calefactor de la parrilla estarán calientes. Utilice agarraollas gruesos al añadir o extraer alimentos para evitar quemaduras.

NOTAS:

1. Mantenga la puerta cerrada. Si lo abre durante la cocción, el calor escapará y necesitará mayor tiempo de cocción.
2. Despues de la cocción, el horno se enfriará automáticamente y usted escuchará el sonido del ventilador de enfriamiento. El ventilador puede continuar operando por hasta 10 minutos dependiendo del horno y la temperatura de las partes.
3. Para programar únicamente precalentamiento, pulse **Minuto extra/COMENZAR** tras el paso 1. Comenzará el precalentamiento.

PARRILLA MIXTA

Parrilla mixta combina la potencia del microondas con la parrilla. Parrilla mixta tiene 2 opciones, Parrilla mixta alta y Parrilla mixta baja. Este modo no utiliza vapor. Este modo puede programarse hasta un máximo de 99 minutos y 99 segundos. 1 estrato de cocción únicamente.

Modo de cocción	Método de cocción
Parrilla mixta alta	Grill Mix High
Parrilla mixta baja	Grill Mix Low

* Supongamos que desea cocinar durante 20 minutos en Parrilla mixta alta.

PROCEDIMIENTO

1 Pulse **Parrilla mixta alta** una vez.

Grill Mix High

2 Introduzca el tiempo de cocción deseado.

2000

3 Pulse **Minuto extra/COMENZAR**.

Minute Plus
START

ADVERTENCIA:

La puerta del horno, el gabinete exterior, la cavidad del horno, accesorios, platos y especialmente el elemento calefactor de la parrilla estarán calientes. Utilice agarraollas gruesos al añadir o extraer alimentos para evitar quemaduras.

NOTAS:

1. Mantenga la puerta cerrada. Si lo abre durante la cocción, el calor escapará y necesitará mayor tiempo de cocción.
2. Despues de la cocción, el horno se enfriará automáticamente y usted escuchará el sonido del ventilador de enfriamiento. El ventilador puede continuar operando por hasta 10 minutos dependiendo del horno y la temperatura de las partes.
3. El agua condensada puede gotear en la bandeja de goteo durante la cocción. Quite y vacíe la bandeja de goteo después de la cocción.

MICROONDAS

El microondas es rápido y útil para la cocción, recalentamiento y descongelación.

Primero, introduzca el tiempo de cocción, a continuación seleccione el nivel de potencia. Este modo no utiliza vapor. Este modo puede programarse hasta un máximo de 99 minutos y 99 segundos.

Hay 11 niveles de potencia diferentes.

Pantalla	Nivel de potencia	Palabras más comunes para los niveles de potencia
P- HI	100%	Alto
P- 90	90%	
P- 80	80%	
P- 70	70%	Medio-alto
P- 60	60%	
P- 50	50%	Medio
P- 40	40%	
P- 30	30%	Medio-bajo / Descongelar
P- 20	20%	
P- 10	10%	Bajo
P- 0	0%	

Este control de cocción variable le permite seleccionar el rango para la cocción al microondas.

Si no se selecciona un nivel de potencia, se utilizará 100% automáticamente.

1 estrato de cocción únicamente.

* Supongamos que desea cocinar durante 5 minutos al 100%.

PROCEDIMIENTO		
1	Introduzca el tiempo de cocción deseado.	5 0 0
2	Pulse Minuto extra/ COMENZAR.	Minute Plus START

Para cambiar el nivel de potencia del microondas, pulse **Micro** hasta que aparezca en pantalla el nivel de potencia deseado.

* Supongamos que desea descongelar durante 5 minutos al 30%.

PROCEDIMIENTO	
1	Introduzca el tiempo de cocción deseado.
2	Cambie el nivel de potencia pulsando Micro hasta que aparezca en pantalla el nivel de potencia (30P).
3	Pulse Minuto extra/ COMENZAR.

NOTAS:

1. Después de la cocción, el horno se enfriará automáticamente y usted escuchará el sonido del ventilador de enfriamiento. El ventilador puede continuar operando por hasta 10 minutos dependiendo del horno y la temperatura de las partes.
2. No utilice la bandeja de vapor ni el estante metálico.
3. El agua condensada puede gotear en la bandeja de goteo durante la cocción. Quite y vacíe la bandeja de goteo después de la cocción.

SUGERENCIA:

Para cocinar un pastel, carne mechada y patatas al horno, coloque el contenedor o alimentos en la bandeja de cristal en la posición inferior (posición 2).

OTRAS FUNCIONES CONVENIENTES

MAYOR O MENOR AJUSTE DE TIEMPO

Para su uso en cocción automática:

Puede ajustar los resultados de la cocción según su preferencia.

Si descubre que le gustan algunos de los ajustes automáticos un poquito **más** hechos, pulse una vez **Micro** tras introducir el peso y antes de pulsar **Minuto extra/COMENZAR**.

Si descubre que le gustan algunos de los ajustes automáticos un poquito **menos** hechos, pulse dos veces **Micro** después de introducir el peso y antes de pulsar **Minuto extra/COMENZAR**.

AUMENTAR EL TIEMPO DE COCCIÓN AL FINAL DE LA COCCIÓN AL VAPOR

Esta función es para la Cocción sana (excepto la Descongelación con vapor y Parrilla automática), Cocción con vapor alto y Cocción con vapor bajo, exclusivamente.

Los resultados de la cocción pueden variar ligeramente dependiendo de la temperatura ambiente, la temperatura inicial de los alimentos y otros factores. Usted puede ajustar los resultados de la cocción aumentando más tiempo de cocción al final. Al terminar la cocción, la pantalla indicará "EXTEND". Es posible agregar tiempo adicional durante los 5 minutos cuando "EXTEND" aparezca en la pantalla. El tiempo puede extenderse hasta 9 minutos y 99 segundos. Introduzca el tiempo deseado y a continuación pulse **Minuto extra/COMENZAR**. Continuará el mismo modo de cocción. Revise cuidadosamente el progreso de la cocción.

NOTAS:

1. Antes de extender el Modo vapor, asegúrese de que el depósito de agua esté lleno de agua corriente fría hasta la marca MAX, así como de que se encuentre instalado. Si se visualiza "Err, WATER (parpadeando)" durante la cocción, llene el depósito de agua hasta la marca MAX. Coloque y empuje firmemente en su lugar, a continuación pulse **Parar/Borrar** para eliminar el mensaje de error. Para continuar la cocción, cocine manualmente. Compruebe el punto de cocción de vez en cuando.
2. Se cancela el modo extendido al presionar **Parar/Borrar**.
3. La función Extender el tiempo de cocción puede repetirse hasta que los alimentos se hayan cocinado a su gusto.
4. Mientras la pantalla muestre "EXTEND", el modo de Ahorro de energía será cancelado temporalmente.

COCCIÓN EN SECUENCIAS MÚLTIPLES

Esta función le permite cocinar utilizando hasta 3 programas de cocción manual; combinaciones de microondas, Parrilla y Parrilla mixta.

* Supongamos que desea cocinar en Cocción de secuencia durante:

5 minutos a una potencia de microondas del 70% (Fase 1)

3 minutos en Parrilla sin precalentamiento (Fase 2)

3 minutos en Parrilla mixta alta (Fase 3)

PROCEDIMIENTO

1 Para la 1^a fase, pulse **Micro** hasta que el nivel de potencia del microondas deseado aparezca en la pantalla (70P), y a continuación introduzca el tiempo de cocción deseado.

Micro

x 4

5 0 0

2 Para la 2^a fase, pulse **Parrilla** e introduzca el tiempo de cocción deseado.

Grill

3 0 0

3 Para la 3^a fase, pulse **Parrilla mixta alta** e introduzca el tiempo de cocción deseado.

Grill Mix
High

3 0 0

4 Pulse **Minuto extra/COMENZAR**.

Minute Plus
START

NOTA:

1. Despues de la cocción, el horno se enfriará automáticamente y usted escuchará el sonido del ventilador de enfriamiento. El ventilador puede continuar operando por hasta 10 minutos dependiendo del horno y la temperatura de las partes.
2. Únicamente podrá programar la Parrilla con el precalentamiento en la fase 1.

ADVERTENCIA:

La puerta del horno, el gabinete exterior, la cavidad del horno, accesorios, platos y especialmente el elemento calefactor de la parrilla estarán calientes. Utilice agarraollas gruesos al añadir o extraer alimentos para evitar quemaduras.

TEMPORIZADOR DE COCINA INFO

Utilice el Temporizador de cocina como minutero o para monitorear el tiempo de reposo de los alimentos cocinados/descongelados.

- Supongamos que desea ajustar el temporizador de cocina a 5 minutos.

PROCEDIMIENTO

1 Introduzca el tiempo de deseado.

500

2 Pulse **Info/Temporizador** una vez.

Info
Timer

NOTA:

En el modo de Ahorro de energía, abra y cierre la puerta para activar el Temporizador de cocina antes de introducir el tiempo deseado.

MINUTO EXTRA

Los minutos automáticos le permiten utilizar las dos siguientes funciones:

a) Inicio directo

Podrá comenzar a cocinar directamente a una potencia de microondas del 100% durante 1 minuto pulsando **Minuto extra/COMENZAR**.

NOTA:

Para evitar la manipulación por niños **Minuto extra** podrá utilizarse únicamente durante 3 minutos tras la operación anterior, es decir, cerrar la puerta, pulsar la tecla **Parar/Borrar** o finalización de la cocción.

b) Extender el tiempo de cocción manual

Podrá extender el tiempo de cocción manual en múltiplos de 1 minuto si se pulsa **Minuto extra/COMENZAR** mientras el horno esté en funcionamiento.

NOTA:

No podrá utilizar esta función para la Cocción con vapor.

El tiempo de cocción puede extenderse hasta 99 minutos.

Tecla **Info** proporciona 8 funciones.

In F1: Drenaje
In F2: Desincrustar
In F3: Dureza del agua
In F4: Demostración
In F5: Bloqueo infantil
In F6: Silencio activado/desactivado
In F7: Reloj
In F8: Modo de Ahorro de energía

El numero de "In F1" a "In F8" será visualizado al seleccionar las funciones.

Estas funciones pueden seleccionarse pulsando **Info/Temporizador** y el número de función deseado y presionando **Minuto extra/COMENZAR**.

DRENAJE

El agua que permanece dentro del generador de vapor puede evaporarse utilizando la función **DRENAJE**. Consulte la página 16.

DESINCRUSTAR

Consulte la página 16.

DUREZA DEL AGUA

El horno viene ajustado de fábrica con un nivel de dureza del agua de 2 (duro). Podrá ajustar el nivel de dureza del agua del horno.

Podrá utilizar una varilla de prueba disponible en algunas droguerías, para comprobar el nivel de dureza del agua.

En algunas zonas, es posible consultar con la compañía de suministro del agua la dureza del agua.

Al usar varillas de prueba, siga las instrucciones de las mismas.

Nivel de dureza	Rango de dureza	Ajuste
1	<120 ppm <120 mg/l <6.7 °dH	Blanda
2	120 - 250 ppm 120 - 250 mg/l 6.7 - 14.0 °dH	Dura
3	>250 ppm >250 mg/l >14.0 °dH	Muy dura

PROCEDIMIENTO

1 Pulse **Info/Temporizador** y el número 3 para seleccionar la dureza del agua. "In F3" será visualizado.

2 Pulse el mismo número 3 hasta que se visualice el nivel de dureza deseado y pulse **Minuto extra/COMENZAR**.
El ajuste de la dureza del agua será retenido en la memoria incluso estando el horno apagado.

OTRAS FUNCIONES CONVENIENTES

MODO DE DEMOSTRACIÓN

Esta función es utilizada principalmente en comercios, y también le permite practicar la operación de tecla.

Para demostrarlo, pulse **Info/Temporizador** y el número **4** (In F4) y a continuación pulse **Minuto extra/COMENZAR**. “dISP” aparecerá en la pantalla.

Las operaciones de cocción ahora pueden demostrarse sin que el horno reciba alimentación. La pantalla realizará la cuenta atrás a una velocidad 10 veces superior a la normal.

Para cancelar, pulse **Info/Temporizador** y el número **4** (In F4) y a continuación pulse **Minuto extra/COMENZAR**. “dISP OFF” aparecerá en la pantalla. O desenchufe el horno de la toma eléctrica y vuelva a enchufarlo para cancelar el Modo demostración.

NOTAS:

1. “dISP” cambiará a “. 0” al pulsar **Parar/Borrar**.
2. Si ajusta el Modo demostración, el modo Ahorro de energía se cancelará.

BLOQUEO INFANTIL

La característica Child Lock evita la operación no deseada del horno de parte de niños pequeños. El horno puede ajustarse para que el panel de control se desactive o bloquee.

Para ajustar el Bloqueo infantil, pulse **Info/Temporizador** y el número **5** (In F5) y a continuación pulse **Minuto extra/COMENZAR**. “SAFE” aparecerá en la pantalla. El panel de mandos se bloqueará, cada vez que se pulse una tecla, la pantalla mostrará “SAFE”.

Para desbloquear el panel de mandos, pulse **Info/Temporizador** y el número **5** (In F5) y a continuación pulse rápidamente **Minuto extra/COMENZAR**. La pantalla mostrará “SAFE OFF” y el horno estará listo para el uso.

NOTAS:

1. Si ajusta el BLOQUEO INFANTIL, el modo ahorro de energía se cancelará.
2. Cuando la toma de corriente CA del horno es interrumpida o desconectada, el ajuste vuelve a SAFE OFF.

SILENCIO ACTIVADO/DEACTIVADO

Usted puede anular el sonido del horno.

Para silenciar el horno, pulse **Info/Temporizador** y el número **6** (In F6) y a continuación pulse **Minuto extra/COMENZAR**.

Para cancelar el ajuste de modo silencioso, pulse **Info/Temporizador** y el número **6** (In F6) y a continuación pulse **Minuto extra/COMENZAR**.

NOTA:

Cuando la toma de corriente CA del horno es interrumpida o desconectada, el ajuste de sonido será retenido en la memoria.

RELOJ

Consulte la página 17.

MODO DE AHORRO DE ENERGÍA

Su horno posee el modo de Ahorro de energía. Esta función ahorra electricidad si el horno no está en uso. Si ajusta el reloj, el modo Ahorro de energía se cancelará. Para iniciar el modo Ahorro de energía manualmente, siga las siguientes instrucciones.

Para ajustar el modo de Ahorro de energía, pulse **Info/Temporizador** y el número **8** (In F8) y a continuación pulse **Minuto extra/COMENZAR**. “SV” aparecerá en la pantalla. A continuación, la pantalla mostrará “. 0” durante 3 minutos antes de apagar el horno.

Para cancelar el modo de Ahorro de energía, ajuste el Reloj. Consulte la página 17.

NOTAS:

1. Si ajusta el Reloj, Bloqueo infantil, o el Modo demostración, el modo Ahorro de energía se cancelará.
2. Cuando la toma de corriente CA del horno es interrumpida o desconectada, el AHORRO DE ENERGÍA configuración será retenido en la memoria.

LIMPIEZA Y CUIDADO

Punto importante para la limpieza - ¡Inmediata y frecuentemente!

La comida salpica, y los jugos aceitosos de la carne permanecen en el interior de las paredes del horno, se secarán y será muy difícil extraerlos si no se limpian inmediatamente y después de cada uso. El uso de la función al vapor le ayudará en el proceso de limpieza. También perecerán por la influencia del vapor.

PRECAUCIÓN: NO UTILIZAR LIMPIADORES DE HORNO COMERCIALES, LIMPIADORES AL VAPOR, ABRASIVOS, LIMPIADORES EXTREMADAMENTE FUERTES QUE CONTENGAN HIDRÓXIDO DE SODIO NI ESTROPAJOS EN NINGUNA PARTE DE SU HORNO MICROONDAS.

Antes de limpiar, asegúrese de que la cavidad del horno, la puerta, el gabinete, los accesorios y especialmente el elemento calefactor de la parrilla estén totalmente fríos.

LIMPIE EL HORNO REGULARMENTE Y EXTRAIGA CUALQUIER RESTO DE ALIMENTOS - Mantenga el horno limpio, o podría deteriorar la superficie. Lo cual podría afectar negativamente la vida útil del aparato y probablemente producir una situación de riesgo.

Exterior del horno

El exterior de su horno puede limpiarse con facilidad con jabón suave y agua. Asegúrese de eliminar todo resto de jabón con un paño húmedo, y de secar el exterior con un trapo suave.

Controles del horno

Antes de limpiar abra la puerta para desactivar los controles del horno. Tenga cuidado al limpiar el control del horno. Utilizando un paño humedecido únicamente en agua, límpie suavemente el panel hasta que esté limpio. Evite usar cantidades excesivas de agua. No utilice ningún tipo de limpiador químico o abrasivo.

Puerta

Para extraer todo resto de suciedad, límpie regularmente ambos lados de la puerta, los sellos de la puerta, y las partes adyacentes con un paño suave y húmedo. No utilice fuertes limpiadores abrasivos, ni estropajos metálicos para limpiar la puerta de cristal del horno ya que podría rayar la superficie, lo que podría ocasionar la ruptura del cristal.

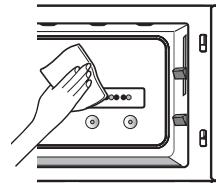
Sellos de la puerta

Mantenga siempre los sellos de la puerta limpios para evitar daños. Si se quedase agua condensada atrapada en los sellos de la puerta, límpiala con un paño suave. Púlalo con otro paño suave. No utilice limpiadores químicos o abrasivos en estas superficies. Tenga cuidado de no frotar, dañar, tirar o mover los sellos. Antes de cocinar, compruebe siempre que los sellos de la puerta estén en su lugar. De lo contrario, el vapor se fugaría por la puerta. No utilice el horno si tiene los sellos de la puerta dañados. Póngase en contacto con un técnico de servicio autorizado Sharp.

Interior del horno

INFORMACIÓN IMPORTANTE:

- Después de cada uso: Limpie las paredes del horno con un paño suave y agua tibia (o con agua jabonosa suave) mientras el horno esté aún caliente. Utilizar el horno sin limpiarlo podría provocar que las salpicaduras se endurecieran.
- No utilice productos de limpieza cáusticos (ácidos/ alcalinos), limpiadores en aerosol, limpiadores abrasivos o fuertes o estropajos ya que podrían dañar la superficie de las paredes del horno.



Para la extracción de SALPICADURAS DE ALIMENTOS O ACEITES de las paredes del horno:

1. Cada vez que empiece a cocinar, llene el depósito de agua con agua del grifo fresca y fría hasta la marca MAX.
2. Ponga el horno funcionando en Cocción con vapor alto durante 10 minutos sin alimentos. Consulte la página 26.
3. Tras el vapor, límpie la suciedad en el interior del horno con un paño suave y seco mientras el horno aún esté caliente. Tenga en cuenta que el elemento calefactor de la parrilla y las salidas de vapor podrían seguir calientes, de modo que tenga cuidado al limpiar el techo y la placa trasera de la cavidad. (El elemento calefactor de la parrilla se encenderá durante un corto período de tiempo antes del final de la cocción.) Y a continuación, se recomienda poner el horno funcionando en Parrilla durante 3 minutos sin alimentos ni accesorios para secar el agua que se encuentre alrededor del elemento calefactor de la parrilla.

Bandeja de vapor / Bandeja de cristal / Estante

Lave la bandeja de vapor, la bandeja de cristal y el estante tras la cocción utilizando jabón suave o solución detergente, aclarando y secando. No utilice limpiadores fuertes, estropajos de metal o cepillos duros para evitar daños en la superficie. Todos los accesorios pueden lavarse en el lavaplatos. No deje la bandeja de vapor ni el estante metálico mojados.

Depósito de agua y Tapa del depósito de agua

Tras la cocción, lavar con jabón suave o solución detergente con un paño o esponja húmedo y suave, aclarar y secar. No lavar en el lavaplatos. No utilice limpiadores fuertes, estropajos de metal o cepillos duros en el depósito de agua ni en la tapa del depósito de agua.

Bandeja de goteo

Vacie la bandeja de goteo después de cocinar, lave en una solución de jabón o detergente suave con un paño o esponja suave, enjuague, seque y vuelva a colocar debajo de la parte frontal del horno. No lave en la lavadora de platos.

Decapar las piezas del horno de vapor

Durante la producción de vapor, se puede formar sarro en el generador de vapor. Para eliminar el sarro, ejecute la función decapar cuando "DESCALE" parpadea en la pantalla. Vea las instrucciones completas en la página 16.

CUADRO DE LOCALIZACIÓN DE FALLAS

Si aparece EE o usted considera que el horno no está funcionando apropiadamente, revise la tabla a continuación antes de consultar al Personal de servicio autorizado Sharp. Así evitara hacer llamadas innecesarias.

ADVERTENCIA:

Nunca ajustar, reparar ni modificar el horno por su cuenta. Es peligroso que alguien que no sea un técnico de servicio cualificado por SHARP intente llevar a cabo las tareas de reparación o servicio. Esto es muy importante ya que podría incluir la extracción de las cubiertas que le protegen de las partes eléctricas.

- Reparaciones y Modificaciones: No intente manejar el horno si no funciona adecuadamente.
- Gabinete exterior: Nunca extraiga el gabinete exterior para evitar la posibilidad de descargas eléctricas o quemaduras.

CUADRO DE LOCALIZACIÓN DE FALLAS

MENSAJE DE ERROR TÉCNICO / MENSAJE INFORMATIVO

MENSAJE EN PANTALLA	ACCIÓN
MENSAJE DE ERROR TÉCNICO EE	Para fallas originadas por error técnico, llame al Personal de servicio autorizado Sharp más cercano.
SENSOR DE ERROR Err, SENSOR (parpadeando)	1. El sensor no detecta apropiadamente el vapor en el modo del sensor de microondas. 2. La puerta está abierta o se ha pulsado Parar/Borrar durante la detección. Tanto para 1 como para 2, pulse Parar/Borrar y cocine manualmente.
MENSAJE INFORMATIVO Err	1. El tiempo introducido es superior al tiempo máximo para la Cocción con vapor alto o Cocción con vapor bajo. Pulse Parar/Borrar y vuelva a programar. 2. La hora del día introducida no es correcta. Éste es un reloj de 12 horas. Pulse Parar/Borrar y reprogramar el reloj.
Err, AUTO, DEF*, LBS (parpadeando) * (DEF aparece en la pantalla en los modos de Descongelación con vapor y Descongelación con micro)	El peso introducido es mayor o menor a la cantidad permitida indicada en la tabla. Pulse Parar/Borrar y reprogramar.
Err, HOT (parpadeando)	El horno está demasiado caliente para utilizar los menús de Descongelación con vapor, Descongelación con micro o Cocción con vapor bajo. Extraiga los alimentos del horno y deje que se enfrie hasta que desaparezca el mensaje.
Err, WATER (parpadeando)	Extraiga el depósito de agua y llénelo con agua hasta la marca MAX. Sustituya y empuje firmemente en su lugar, a continuación pulse Parar/Borrar para eliminar el mensaje de error. Asegúrese de que el depósito de agua esté lleno de agua corriente fría hasta la marca MAX. Para continuar la cocción, cocine manualmente. Compruebe el punto de cocción de vez en cuando. NOTAS: 1. Asegúrese de no utilizar ningún otro líquido como agua destilada, ósmosis, agua mineral, etc. 2. Si este mensaje vuelve a aparecer una y otra vez incluso tras llenar el depósito de agua con agua, el sistema de vapor interno podría estar averiado. Póngase en contacto con su técnico de servicio autorizado Sharp más cercano. Podrá utilizar el horno en los modos de cocción que no usen vapor.
COLD	El agua en el sistema interno de vapor está congelada. Ponga el horno funcionando en Parrilla durante 10 minutos sin alimentos. Consulte la página 27.
DESCALE (parpadeando)	Siga las instrucciones para decapar paso a paso. Consulte la página 16.
HOT (parpadeando)	La puerta del horno y la cavidad interior están muy calientes. Preste atención adicional para no quemarse.
SV	Este mensaje no indica un funcionamiento erróneo del horno. Al completar los ajustes del modo Ahorro de energía, "SV" aparecerá en la pantalla. A continuación, la pantalla mostrará ". 0" durante 3 minutos antes de apagar el horno. Consulte la página 31.

CUADRO DE LOCALIZACIÓN DE FALLAS

Las siguientes situaciones son normales y no son señales de que el horno tenga fallas.

PREGUNTA / SITUACIÓN	RESPUESTA
Panel de control / fuente de alimentación	La pantalla está negra / vacía.
	La pantalla está bien pero Minuto extra/COMENZAR no funcionará al ser pulsado.
	Se interrumpió el suministro eléctrico durante la cocción.
Modo de Ahorro de energía	La pantalla no se pone en blanco.
Agua	Fugas de agua desde la parte inferior frontal del horno.

CUADRO DE LOCALIZACIÓN DE FALLAS

Las siguientes situaciones son normales y no son señales de que el horno tenga fallas.

PREGUNTA / SITUACIÓN		RESPUESTA
Al vapor	Hay agua dentro del horno al abrir la puerta.	Se ha condensado humo dentro del horno. Seque con un paño o esponja suave y seco tras el enfriamiento.
	Fugas de vapor desde la parte inferior del horno.	Los orificios de ventilación de aire están en la parte inferior del horno (lateral izquierdo). Es normal que el vapor utilizado salga a través de los orificios de ventilación de aire. Tenga en cuenta que saldrá vapor caliente durante la cocción con vapor, y mantenga a los niños alejados del horno.
	Se puede ver condensación de agua en la cavidad del horno.	Esto es normal. Hay vapor condensado en el piso del horno. Seque con un paño o esponja suave y seco tras el enfriamiento.
	Sale vapor desde la puerta durante la cocción.	Compruebe los sellos de la puerta para asegurarse de que estén en la posición correcta.
Ruido / Sonido	Hay ruidos durante la cocción con microondas.	Al escuchar el microondas, puede escuchar el ciclo de encendido y apagado del magnetrón dependiendo del nivel de potencia.
	Ruido durante la cocción.	El ventilador de enfriamiento funcionará hasta que el horno se enfríe. El ventilador puede continuar operando hasta por 10 minutos dependiendo del horno y la temperatura de las partes.
	Ruido al cocinar con alta temperatura.	Las altas temperaturas pueden causar la expansión de los componentes del horno. Esto es normal.
Humo / Olor	Al usar el horno por primera vez, podría emitir humo u olor.	Vea las instrucciones paso a paso para la limpieza del horno antes del primer uso en la página 17.
Resultados de cocción	El menú que utiliza agua no da buenos resultados.	<ul style="list-style-type: none"> * ¿Llenó el depósito del agua con agua hasta la marca MAX. antes de comenzar la cocción? * ¿Sacó el depósito del agua del horno durante la cocción? No extraiga el depósito del agua durante la cocción excepto si así se lo indica el libro de cocina o el manual de operación. * ¿Utilizó la bandeja de cristal? Consulte las instrucciones importantes en las páginas 14-15.
Salpicaduras de alimentos	Es difícil deshacerse de las salpicaduras de alimentos secas en las paredes del horno.	Consulte "Para la extracción de SALPICADURAS DE ALIMENTOS O ACEITES de las paredes del horno" en la página 32. Es importante limpiar el interior del horno tras cada uso.
Otros	El tiempo que aparece en la pantalla está haciendo cuenta regresiva rápidamente.	Revise el modo Demostración en la página 31 y cancele.
	Sale aire caliente desde la parte inferior del horno.	Los orificios de ventilación de aire están en la parte inferior del horno (lateral izquierdo). Esto es normal. Tenga en cuenta que saldrá aire caliente durante la cocción Parrilla mixta, y mantenga a los niños alejados del horno.

REVISIÓN PARA SOLICITUD DE SERVICIO

Revise lo siguiente antes de llamar para solicitar servicio:

1. Coloque en el horno una taza de agua en una taza medidora de vidrio y cierre la puerta firmemente. Opere el horno por un minuto en microondas, 100% ALTO.

A. ¿Se enciende la luz del horno? SÍ _____ NO _____
B. ¿Funciona el ventilador de enfriamiento? SÍ _____ NO _____
Oirá el sonido del ventilador.
C. ¿Aparece el indicador de Microondas en la pantalla? SÍ _____ NO _____
D. ¿Se oye la señal tras 1 minuto? SÍ _____ NO _____
E. ¿El agua que está en el horno está caliente? SÍ _____ NO _____

2. Retire el agua del horno y hágalo funcionar por 5 minutos en Parrilla sin precalentamiento.

A. ¿Aparece el indicador de Parrilla en la pantalla? SÍ _____ NO _____
B. Despues de apagar el horno microondas, ¿todavía está caliente su parte interna? SÍ _____ NO _____

3. Llene el depósito de agua con agua y vuelva a colocar.

Ejecute el horno durante 3 minutos a Cocción con vapor alto.

A. Despues de apagar el horno microondas, ¿todavía está caliente su parte interna? SÍ _____ NO _____

Si respondió "NO" a cualquiera de las preguntas anteriores, por favor revise el tomacorriente eléctrico, la caja de fusibles y/o el interruptor del circuito. Si están funcionando correctamente, COMUNÍQUESE CON EL PERSONAL DE SERVICIO AUTORIZADO SHARP MÁS CERCANO. Un horno microondas nunca debe ser reparado por una persona "no calificada".

IMPORTANTE: Si la pantalla no muestra nada incluso si el suministro de alimentación está conectado adecuadamente, el modo de Ahorro de energía podría estar activado. Abra y cierre la puerta del horno para poner en marcha el horno. Consulte la página 17.

NOTAS:

- Si el tiempo visualizado desciende rápidamente, compruebe Modo demostración. (Para más detalles, consulte la página 31.)
- Si el horno se ha programado por más de 30 minutos a 80, 90 o 100% de potencia, después de los primeros 30 minutos el nivel de potencia se ajustará automáticamente al 70%, para evitar la sobrecocción.

ESPECIFICACIONES

Voltaje en línea de CA:

120V monofásico, 60Hz, sólo CA

Energía de CA requerida:

1500 W 13A (Microondas)

1150 W 9,6A (Parrilla/Vapor)

Potencia de salida:

900W* (Procedimiento de prueba según la norma IEC)

Microondas

1100W

Parrilla del calentador

900W

Vapor

2450 MHz

Frecuencia:

20^{1/2}" x 13" x 19^{5/8}"

Dimensiones externas (Anch. x Alto x Prof.):

520 mm x 330 mm x 500 mm

Dimensiones de la cavidad (Anch. x Alto x Prof.):* 13^{1/2}" x 8" x 15"

343 mm x 210 mm x 381 mm

Capacidad del horno **:

1.0 pies cúbicos / 27 L

Peso:

Aprox. 44 lb / 20 kg

* Método estandarizado de la Comisión Electrotécnica Internacional para la medición de la potencia en vatios de salida. Este método de prueba es ampliamente reconocido.

** La capacidad interna se calcula midiendo el ancho, la profundidad y la altura máxima. La capacidad real para los alimentos es menor.

T A B L A

Tabla de Parrilla

Utilice el estante y la bandeja de cristal. Convertir los alimentos más de la mitad de la parrilla.

ALIMENTO		CANTIDAD	HORNO DE AJUSTE	TIEMPO (min.)	PUNTO DE COCCIÓN	POSICIÓN DE LOS ALIMENTOS
Ternera	Arrachera, 3/4 pulgadas de grosor	1,0 - 1,5 lb	Parrilla con precalentamiento	12 - 14	Medio 160°F	3
	Filetes: Mesón, Chuleta, Entrecot o Solomillo, 1 pulgadas de grosor		Parrilla con precalentamiento	12 - 14	Medio crudo 145°F	3
	Hamburguesas*, 1/2 pulgadas de grosor	0,25 de libra cada uno	Parrilla automática, Hamburguesas	Preajuste	160°F	3
Cerdo	Chuletas de lomo sin hueso, 3/4 pulgadas de grosor	0,5 - 2,0 lb	Parrilla mixta baja	14 - 17	160°F	3
	Lomo con hueso o costillas, 3/4 pulgadas de grosor		Parrilla mixta baja	16 - 19	160°F	3
	Lonchas de jamón, completamente cocinadas, 3/4 pulgada de grosor		Parrilla	10 - 12	Caliente	3
	Salchichas	Hasta 1,0 lb	Parrilla	7 - 9	160°F	3
Salchichas	Hamburguesas frescas o sartas	0,75 - 1,0 lb	Parrilla	15 - 20	Bien hecho	3
	Ahumado	0,75 - 1,0 lb	Parrilla	10 - 12	140°F	3
Cordero	Chuletas (costillas o lomo), 1 pulgadas de grosor	3-4 de oz cada uno	Parrilla mixta baja	10 - 12	160°F	2
Aves de corral	Pechugas de pollo sin hueso a la mitad*, 3/4 pulgadas de grosor	0,5 - 2,0 lb	Parrilla automática, Aves de corral sin hueso	Preajuste	160°F	2
	Trozos de pollo*	0,5 - 3,0 lb	Parrilla automática, Trozos de pollo	Preajuste	180°F	2
Pescado	Filetes, 1 pulgadas de grosor	0,5 - 2,0 lb	Parrilla mixta baja	20 - 25		2
Marisco	Vieras, mar	Hasta 1,0 lb	Grill with preheat	15 - 18	Opaco	2
	Camarones, jumbo	Hasta 1,0 lb	Grill with preheat	10 - 12	Opaco	2

* Estos menús pertenecen a la Cocina sana. Para más detalles, consulte la página 20.

Tabla de vapor

Utilice la bandeja de vapor y la bandeja de cristal.

ALIMENTO		CANTIDAD	HORNO DE AJUSTE	TIEMPO (min.)	POSICIÓN DE LOS ALIMENTOS	
Dumplings	Asiática, cocina	8 - 16	Cocción con vapor alto	13 - 15	2	
Huevos	Escalfados*	1 - 4	Huevos, Huevos escalfados	Preajuste	2	
Pescado	Filetes*, 1/4 - 1/2 pulgadas de grosor	0,3 - 2,0 lb	Pescado, Filetes de pescado	Preajuste	2	
Aves de corral	Pechugas de pollo, sin hueso	0,3 - 2,0 lb	Cocción con vapor alto	20 - 30	2	
Marisco	Almejas y mejillones, en concha	0,5 - 2,0 lb	Cocción con vapor alto	12 - 16	2	
	Colas de langosta, descongeladas, 8 onzas cada una, en concha	1 - 4 colas	Cocción con vapor alto	12 - 17	2	
	Vieras	0,3 - 2,0 lb	Cocción con vapor alto	7 - 10	2	
	Camarón, medio	0,3 - 2,0 lb	Cocción con vapor alto	10 - 16	2	
Vegetales frescos	Espárragos*, medio	6 - 24 espárragos	Vegetales, Cocción rápida	Preajuste	2	
	Brócoli*	1 - 6 tazas	Vegetales, Cocción rápida	Preajuste	2	
	Zanahorias *	Pequeñas	1 - 6 tazas	Vegetales, Cocción larga	Preajuste	2
	En rodajas, 1/4-pulgadas de grosor		1 - 6 tazas	Vegetales, Cocción media	Preajuste	2
	Coliflor*	1 - 6 tazas	Vegetales, Cocción rápida	Preajuste	2	
	Mazorca de maíz*	1 - 6 mazorcas	Vegetales, Cocción larga	Preajuste	2	
	Judías verdes*, cortadas en trozos de 2 pulgadas	1 - 6 tazas	Vegetales, Cocción media	Preajuste	2	
	Vegetales	Bok choy, troceado	1 - 6 tazas	Cocción con vapor alto	5 - 8	2
	Brócoli chino, troceado	1 - 6 tazas	Cocción con vapor alto	5 - 8	2	
	Col china, troceada	1 - 6 tazas	Cocción con vapor alto	5 - 8	2	
Patatas, nuevas	Kale, desmigado	1 - 6 tazas	Cocción con vapor alto	5 - 8	2	
	Espinacas, desmigadas	1 - 6 tazas	Cocción con vapor alto	5 - 8	2	
	Cortes, gajos de 1 1/2 pulgadas	0,5 - 2,0 lb	Cocción con vapor alto	30 - 35	2	
Calabaza*	Enteras, diámetro de 1 1/2 pulgadas	0,5 - 2,0 lb	Cocción con vapor alto	30 - 35	2	
	Calabaza de bellota, pequeña, cortada a la mitad	1 - 4 mitades	Vegetales, Cocción larga	Preajuste	2	
	Calabacín, rodajas de 1/4 pulgadas de espesor	1 - 6 tazas	Vegetales, Cocción rápida	Preajuste	2	

* Estos menús pertenecen a la Cocción sana. Para más detalles, consulte las páginas 18, 19.

Brochetas de pollo y albahaca

1/2 libra (0,22 kg) de pechugas de pollo sin hueso, troceadas en 12 trozos
12 hojas grandes de albahaca fresca
1 pimiento amarillo, troceado en 12 (1 pulgada/ 2,5 cm) trozos
6 champiñones de tamaño medio blancos o marrones, sin tallo
6 (4 pulgadas/ 10,2 cm) pinchos de madera
6 tomatitos
1/4 de taza de zumo de naranja
1 cucharada sopera de aceite de nuez
1 cucharada sopera de vinagre balsámico
1 cucharada sopera de miel
1/2 cucharadita de café de mostaza
pimienta recién molida

Para 6 brochetas

Envuelva cada trozo de pollo con una hoja de albahaca. Inserte 1 trozo de pollo envuelto en albahaca, un trozo de pimiento, un champiñón y otro trozo de pollo en cada pincho. Colóquelos en la bandeja de vapor previamente engrasada sobre la bandeja de cristal. Colóquelos en la posición inferior.

Pulse **Cocción con vapor alto** y entrar en 18-20 minutos. Pulse **Minuto extra/COMENZAR**.

Mientras se cocinan las brochetas, en un bol pequeño, mezcle el resto de los ingredientes para la salsa. Saque las brochetas del horno y añada un tomatito en el extremo de cada pincho. Sirva las brochetas con la salsa.

Valor nutricional de cada unidad:

Calorías:	90	Grasa:	3 g
Proteínas:	9 g	Colesterol:	20 mg
Carbohidratos:	7 g	Sodio:	35 mg

Paquetitos al vapor

1/2 libra (0,22 kg) de carne de cerdo molida magra
8 gambas crudas grandes (unas 2 1/2 onzas / 70,8 gramos)
1 clara de huevo
1 cucharadita de café de harina de maíz
1 cucharadita de café de aceite de sésamo
1 cucharadita de café de jengibre rallado fresco
1/2 cucharadita de café de sal
1/2 cucharadita de café de pimiento rojo machacado
1 diente de ajo pequeño, picado
2 cebolletas, bien picadas
2 latas de castañas en agua, escurridas y bien troceadas
2 judías chinas frescas grandes, bien troceadas
16 (3 pulgadas / 7,6 cm) envolturas cuadradas de wonton finas

Para 16 paquetitos

En el procesador de alimentos, Triture el cerdo y las gambas hasta que formen una pasta. Con el motor en funcionamiento, añada la clara de huevo, la harina de maíz, el aceite de sésamo, el jengibre, la sal, la pimienta y el ajo. En un bol de tamaño medio, combine la mezcla de cerdo, cebolletas, castañas en agua y los ejotes.

Mientras sujetá una envoltura de wonton en la palma de su mano, humedezca el borde de la envoltura del wonton. Coloque 1 cucharada sopera del relleno de cerdo en el centro de la envoltura. Rodee el relleno con los bordes de la envoltura, plisando la envoltura al mismo tiempo. Presione la parte inferior del paquetito contra la superficie de trabajo para aplanarlo. Suavemente, gire los extremos y presiónelos el uno contra el otro. Cierre cada paquetito con un "tallo" de cebollino*, opcional. Repita con el resto de envolturas y relleno.

Rocié la bandeja de vapor con aceite de aerosol antiadherente. Coloque los paquetitos en la bandeja de vapor. Coloque la bandeja de vapor sobre la bandeja de cristal. Colóquelos en la posición inferior.

Pulse **Cocción con vapor alto** y entrar en 15-17 minutos. Pulse **Minuto extra/COMENZAR**.

Nota: Puede trocear las cebolletas, las castañas en agua y las judías verdes en el procesador de alimentos.

* Sumerja los tallos del cebollino en agua hirviendo para ablandarlos y poder atarlos más fácilmente.

Valor nutricional de cada unidad:

Calorías:	60	Grasa:	2.5 g
Proteínas:	5 g	Colesterol:	15 mg
Carbohidratos:	5 g	Sodio:	135 mg

Dumplings de cerdo con salsa

- 1/3 libra (0,13 kg) de carne de cerdo molida magra
- 1/3 taza de champiñones bien picados
(alrededor de 1 onza / 28,4 gramos)
- 3 cebolletas, picadas
- 1/2 zanahoria pequeña, pelada y bien troceada
- 1 tallo de apio, bien troceado
- 2 cucharadas soperas de salsa de soja
- 1 cucharadita de café de aceite de sésamo
- 36 potsticker o envolturas para paquetitos Hong Kong*
- 2 cucharadas soperas de salsa de soja
- 1 pimiento verde picante mediano, troceado
- 1/2 cucharadita de café de aceite de sésamo oscuro
- 2 cucharaditas de café de azúcar moreno
- 1 cucharada sopera de jerez

Para 36 paquetitos

En un bol de tamaño mediano, mezcle bien los siete ingredientes. Mientras utiliza 2 ó 3 envolturas a la vez, coloque una cucharadita de café de la mezcla en el centro de cada envoltura. Humedezca los extremos con un dedo mojado en agua fría, a continuación presione los extremos firmemente hasta formar una media luna. Continúe hasta utilizar toda la mezcla de cerdo.

Rocíe la bandeja de vapor con aceite de aerosol antiadherente. Coloque 18 paquetitos en la bandeja de vapor dejando cierto espacio entre ellos. Coloque la bandeja de vapor sobre la bandeja de cristal. Coloque las bandejas en la posición superior e inferior.

Pulse **Cocción con vapor alto** y entrar en 16-18 minutos. Pulse **Minuto extra/COMENZAR**.

Mezcle el resto de los cinco ingredientes para preparar la salsa.

* Podrá utilizar también envolturas redondas, llamadas envolturas Gyoza o podrá usar envolturas wonton cuadradas y recortar los extremos para formar un círculo.

Valor nutricional de cada unidad:

Tamaño de la porción: 2 paquetitos

Calorías:	60	Grasa:	1.5 g
Proteínas:	3 g	Colesterol:	5 mg
Carbohidratos:	8 g	Sodio:	380 mg

Dumplings de pollo y bacon

- 6 champiñones chinos secos
- 1/4 de libra (0,11 kg) de carne de bacon magra picada
- 1/4 libra (0,11 kg) de pechugas de pollo sin hueso, picadas
- 1 cucharada sopera de harina de maíz
- 1 cucharada sopera de aceite
- 10 latas de castañas en agua, escurridas y bien troceadas
- 1 cucharada sopera de jerez seco
- 1 cucharadita de café de azúcar
- 1 cucharadita de café de aceite de sésamo
- 1 1/2 cucharadas soperas de salsa de soja oscura
- 1 cucharadita de café de ajo picado
- 36 potsticker o envolturas para paquetitos Hong Kong*
- 36 hojas de cilantro

Para 36 paquetitos

En un bol pequeño, coloque los champiñones y 2 tazas de agua hirviendo. Cubra y deje reposar durante 15 minutos. Escurra y deje que seque lo más posible. Saque y tire los tallos y cualquier parte dura. Trocee el resto y añádalo al bol.

En un procesador de alimentos pequeño o grande, Triture el bacon, el pollo y la harina de maíz hasta que formen una pasta.

En una sartén mediana a fuego alto, caliente el aceite. Remueva para cubrir el fondo. Añada la mezcla de pollo y sofria, deshaciendo cualquier grumo, hasta que esté opaca. Añada los siguientes seis ingredientes y los champiñones. Sofría hasta que esté caliente, para mezclar así los sabores, durante unos 2 a 3 minutos. Trasládela a un bol medio. Cubra y deje reposar.

Utilice 2 ó 3 envolturas a la vez. Mantenga el resto cubierto. Ponga 1 cucharadita de café de la mezcla de pollo en el centro de cada envoltura. Coloque una hoja de cilantro en la parte superior de la mezcla. Sumerja su dedo en agua y páselo alrededor de los bordes de la envoltura. Junte los bordes firmemente para formar una media luna. Presione con los dedos para sellar los bordes. Deje los dumplings listos a parte, cubiertos, hasta que haya finalizado todos los dumplings.

Rocíe la bandeja de vapor con aceite de aerosol antiadherente. Coloque 18 paquetitos en la bandeja de vapor dejando cierto espacio entre ellos. Coloque la bandeja de vapor sobre la bandeja de cristal. Coloque las bandejas en la posición superior e inferior.

Pulse **Cocción con vapor alto** y entrar en 16-18 minutos. Pulse **Minuto extra/COMENZAR**.

Servir caliente, con salsa de soja sazonada con pimienta recién molida.

* Podrá utilizar también envolturas redondas, llamadas envolturas Gyoza o podrá usar envolturas wonton cuadradas y recortar los extremos para formar un círculo.

Valor nutricional de cada unidad:

Calorías:	30	Grasa:	1 g
Proteínas:	1 g	Colesterol:	0 mg
Carbohidratos:	4 g	Sodio:	100 mg

Mejillones con salsa de mantequilla y especias

2 libras (0,90 kg) de mejillones frescos
 1/4 taza de mantequilla, ablandada
 1 diente de ajo, picado
 1 cucharada sopera de perejil fresco picado
 1 cucharada sopera de cebollinos o albahaca fresca
 1/2 cucharadita de café de cáscara de limón o lima rallada
 pimienta negra recién molida para saborear

Sirve para 6

Frote los mejillones bajo agua fría con un estropajo de nilón o cepillo de cerdas duras. Extraiga las "barbas", si las hubiere. Deseche los mejillones que se hayan roto o que no se cierren al tocarse.

Coloque los mejillones en la bandeja de vapor en la bandeja de cristal. Colóquelos en la posición inferior. Pulse **Cocción con vapor alto** y entrar en 14-16 minutos. Pulse **Minuto extra/COMENZAR**.

Mientras deja los mejillones al vapor, mezcle el resto de los ingredientes y deje reposar. Por último, ponga un poco de la mezcla de la mantequilla en cada mejillón. Servir inmediatamente.

Valor nutricional de cada unidad:

Calorías:	200	Grasa:	11 g
Proteínas:	18 g	Colesterol:	60 mg
Carbohidratos:	6 g	Sodio:	490 mg

Filetes de pescado estilo Teriyaki

1/2 taza de agua
 1/4 taza de salsa de soja
 1/4 taza de jerez seco
 2 cucharadas soperas repletas de azúcar moreno
 1/2 cucharadita de café de jengibre picado
 1/8 cucharadita de café de ajo en polvo
 1 libra (0,45 kg) de filetes de pescados frescos o congelados

Sirve para 4

En una bandeja de cristal apta para hornos cuadrada de 8 pulgadas (20,3 cm), mezcle todos los ingredientes excepto el pescado. Remover hasta que se mezclen. Añadir el pescado, girando para cubrir ambos lados. Cubrir con una envoltura de plástico. Dejar en la nevera durante 1 hora.

Rocíe la bandeja de vapor con aceite de aerosol antiadherente. Saque los filetes de pescado y escúrralos bien. Colóquelos en la bandeja de vapor.

Coloque la bandeja de vapor sobre la bandeja de cristal. Colóquelos en la posición inferior. Pulse **Cocción con vapor alto** y entrar en 16-18 minutos. Pulse **Minuto extra/COMENZAR**.

Valor nutricional de cada unidad:

Calorías:	130	Grasa:	1 g
Proteínas:	21 g	Colesterol:	55 mg
Carbohidratos:	7 g	Sodio:	1000 mg

Pimientos rellenos italianos

3 pimientos medios rojos, naranjas o amarillos
 1 libra (0,45 kg) 93% de carne de ternera molida magra
 1 (8 onzas / 227 gramos) lata de salsa de tomate, separada
 1/2 taza de arroz instantáneo crudo
 1 huevo, ligeramente batido
 1/2 cucharadita de café de hojas de orégano secas, machacadas
 1/2 cucharadita de café de sal
 1/4 cucharadita de café de pimienta
 1/8 cucharadita de café de ajo en polvo

Sirve para 6

Corte los pimientos a lo largo en dos. Extraiga las semillas y membranas. Dejar aparte.

En un bol grande, mezcle la ternera picada, toda la salsa de tomate excepto 1/4 de la taza, el arroz, orégano, sal, pimienta y el ajo en polvo. Colóquela en los pimientos partidos a la mitad.

Rocíe la bandeja de vapor con aceite de aerosol antiadherente y tramitar las mitades de pimiento en la bandeja. Coloque la bandeja de vapor sobre la bandeja de cristal. Colóquelos en la posición inferior.

Pulse **Cocción con vapor alto** y entrar en 35 minutos. Pulse **Minuto extra/COMENZAR**.

Una vez que el horno se detenga, tenga cuidado al abrir la puerta y vuelque el resto de la salsa de tomate sobre los pimientos. Rellene el depósito de agua. Pulse **Cocción con vapor alto** y entrar en 5-8 minutos y pulse **Minuto extra/COMENZAR**.

Valor nutricional de cada unidad:

Calorías:	170	Grasa:	6 g
Proteínas:	16 g	Colesterol:	75 mg
Carbohidratos:	13 g	Sodio:	450 mg

Zanahorias a la naranja

4 zanahorias grandes (aproximadamente 1 libra / 0,45 kg) peladas y córtelas en rodajas de 1/4 de pulgada (1,9 cm)
 ó 1 libra (0,45 kg) de zanahorias pequeñas
 2 cucharadas soperas de mantequilla o margarina
 1 cucharada sopera de cáscara de naranja rallada
 1 cucharadita de café de azúcar o edulcorante artificial similar

Sirve para 6

Coloque las rodajas de zanahoria en la bandeja de vapor en la bandeja de cristal. Colóquelos en la posición inferior. Pulse **Cocción con vapor alto** y entrar en 18-20 minutos. Pulse **Minuto extra/COMENZAR**.

Mientras deja las zanahorias al vapor, mezcle el resto de los ingredientes en un bol. Añada las zanahorias hervidas a la mezcla de naranja. Revuelva hasta cubrir. Servir caliente.

Valor nutricional de cada unidad:

Calorías:	60	Grasa:	4 g
Proteínas:	1 g	Colesterol:	10 mg
Carbohidratos:	7 g	Sodio:	75 mg

Mazorca de maíz

- 1 cucharada sopera de salsa de soja
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva
- ½ cucharadita de café de aceite de sésamo
- 1 diente de ajo, picado
- 4 mazorcas de maíz fresco, sin cáscara

Sirve para 4

Mezcle los cuatro primeros ingredientes en una bolsa de plástico con cierre. Añada las mazorcas de maíz. Gire para cubrir el maíz. Cierre. Déjelas en la nevera durante varias horas o toda la noche, dele la vuelta a las mazorcas de vez en cuando.

Saque las mazorcas de la bolsa. Deseche el adobo. Envuelva cada mazorca con una hoja de papel, tuerza los extremos para cerrar. Coloque las mazorcas en la bandeja de vapor, recorte los extremos para que encajen en la bandeja. Coloque la bandeja sobre la bandeja de cristal. Colóquelas en la posición inferior. Pulse **Cocción con vapor alto** y entrar en 30-33 minutos. Pulse **Minuto extra/COMENZAR**.

Extraiga con cuidado la envoltura. Servir caliente.

Valor nutricional de cada unidad:

Calorías:	110	Grasa:	5 g
Proteínas:	3 g	Colesterol:	0 mg
Carbohidratos:	18 g	Sodio:	160 mg

Mezcla de verduras verdes

- ½ taza de guisantes congelados
- 4 calabacines pequeños o calabaza
- 12 judías verdes frescas
- 12 espárragos pequeños
- 12 guisantes azucarado
- 12 arvejas
- 2 cucharadas soperas de mantequilla o margarina
- 4 cebollas verdes, en rodajas
- 1 pulgada (2,5 cm) de jengibre fresco, pelado y rallado
- 2 cucharadas soperas de zumo de limón
- 3 cucharadas soperas de salsa de soja

Sirve para 4

Coloque los guisantes congelados en una taza pequeña y colóquela en el centro de la bandeja de vapor. Lave y corte los bordes de las siguientes 5 verduras. Coloque en la bandeja de vapor. Coloque la bandeja de vapor sobre la bandeja de cristal. Colóquelas en la posición inferior.

Pulse **Cocción con vapor alto** y entrar en 12-14 minutos. Pulse **Minuto extra/COMENZAR**.

Una vez haya acabado con las verduras, sáquelas del horno y limpie cualquier resto de humedad. En un pequeño bol apto para microondas, mezcle el resto de los ingredientes. Introducir en el horno. Pulse **Micro**, entrar en 1-2 minutos y 100% de potencia. Pulse **Minuto extra/COMENZAR**.

Valor nutricional de cada unidad:

Calorías:	110	Grasa:	6 g
Proteínas:	5 g	Colesterol:	15 mg
Carbohidratos:	9 g	Sodio:	750 mg

Judías verdes almendradas

- 1 libra (0,45 kg) de judías verdes frescas
- ¼ taza de almendras troceadas
- 2 cucharadas soperas de mantequilla o margarina
- ¼ cucharadita de café de sal
- ¼ cucharadita de café nuez moscada triturada
- ¼ cucharadita de café de pimienta

Sirve para 6

Lave las judías. Rompa los extremos. Parta las judías en trozos de 1 a 1 ½ pulgadas (2,5 a 3,8 cm). Coloque las judías en la bandeja de vapor. Coloque la bandeja de vapor sobre la bandeja de cristal. Colóquelas en la posición inferior.

Pulse **Cocción con vapor alto** y entrar en 18-20 minutos. Pulse **Minuto extra/COMENZAR**.

Una vez que las judías estén listas, extraígalas del horno y seque cualquier resto de humedad. Mezcle en un plato apto para microondas las almendras, la mantequilla, la sal, la nuez moscada y la pimienta. Introducir en el horno. Pulse **Micro**, entrar en 1 minuto y 100% de potencia. Pulse **Minuto extra/COMENZAR**.

Añada las judías cocinadas a la mezcla de mantequilla y remueva para mezclar bien. Servir caliente.

Valor nutricional de cada unidad:

Calorías:	80	Grasa:	6 g
Proteínas:	2 g	Colesterol:	10 mg
Carbohidratos:	6 g	Sodio:	130 mg

Coliflor salada

- 1 coliflor entera de tamaño medio (alrededor de 1 ½ libra / 0,68 kg)
- ¼ taza de queso Cheddar rallado
- 2 cucharadas soperas de mantequilla, derretida
- ¼ taza de migas de pan
- ¼ cucharadita de café de pimienta negra
- 1 cucharada sopera de perejil fresco picado

Sirve para 6

Lave la coliflor. Saque el corazón. Coloque la coliflor en la bandeja de vapor en la bandeja de cristal. Colóquelas en la posición inferior.

Pulse **Cocción con vapor alto** y entrar en 32-35 minutos. Pulse **Minuto extra/COMENZAR**.

Mientras deja la coliflor al vapor, mezcle el resto de los ingredientes en un bol de tamaño medio. Coloque la coliflor cocinada en un plato y rápidamente añada la mezcla del queso. Servir caliente.

Valor nutricional de cada unidad:

Calorías:	90	Grasa:	6 g
Proteínas:	4 g	Colesterol:	15 mg
Carbohidratos:	7 g	Sodio:	105 mg

Brochetas de cerdo con jengibre

1 huevo, batido
 ½ taza de fideos chow mein partidos
 ¼ de taza de zumo de manzana
 2 cucharadas soperas de salsa de soja
 1 cucharada soperas de raíz de jengibre rallada
 1 libra (0,45 kg) de carne de cerdo picada
 1 lata (8 onzas / 227 gramos) de trozos de piña (paquete con zumo), colada
 1 pimiento rojo grande, cortado en trozos de ¾ pulgadas (1,9 cm)
 ½ de taza de zumo de manzana
 2 cucharadas soperas de vinagre de sidra
 1 cucharadita de café de harina de maíz

Sirve para 4

Mezcle el huevo, los fideos partidos, ¼ taza de zumo de manzana, la salsa de soja y la raíz de jengibre. Espolvoree el cerdo picado en la composición, mezclar bien, hacer bolas de 1 pulgada (2,5 cm). Dejar a parte.

Para el glaseado, mezcle ½ taza de zumo de manzana, vinagre y la harina de maíz en un bol pequeño. Introdúzcalo en el microondas a potencia ALTA (100%) hasta que engrose, 3-4 minutos, removiendo cada 30 segundos.

Coloque las bolas de cerdo con la piña y el pimiento rojo en 4 pinchos de madera o metálicos. Colóquelos sobre una estante en la bandeja de cristal.

Reboce las brochetas en el glaseado. Colóquelos en la posición inferior. Pulse **Parrilla mixta baja** y entrar en 25-30 minutos. Pulse **Minuto extra/COMENZAR**. Deles la vuelta a mitad del proceso y reboce con el glaseado. Vierta el resto del glaseado antes de servir.

Por porción:

Calorías:	256	Grasa:	7 g
Proteínas:	29 g	Colesterol:	153 mg
Carbohidratos:	18 g	Sodio:	652 mg

Pollo a la mostaza y miel

½ taza de mostaza molida de grano grueso
 ¼ taza de mostaza Dijon
 ¼ taza de miel
 2 a 3 libras (0,90 a 1,36 kg) de pechugas y muslos de pollo sin hueso, sin piel

Sirve para 4

Mezcle la mostaza de grano grueso, la mostaza Dijon y la miel. Dejar aparte.

Coloque el pollo en un recipiente apto para hornos de 10 pulgadas (25,4 cm). Coloque el plato en la bandeja de cristal. Colóquelos en la posición inferior en el horno. Pulse **Parrilla mixta alta** y entrar en 25-30 minutos. Pulse **Minuto extra/COMENZAR**. Deles la vuelta a mitad del proceso y elimine todo líquido y rocíe con la salsa hasta cubrir completamente los trozos de pollo. La carne de pollo cerca del hueso no deberá ser rosada.

Por porción:

Calorías:	368	Grasa:	8 g
Proteínas:	50 g	Colesterol:	133 mg
Carbohidratos:	19 g	Sodio:	950 mg

Brochetas de carne

¼ taza de azúcar
 ¼ taza de salsa de soja
 ¼ taza de vino blanco
 1 cucharada soperas de aceite vegetal
 1 cucharadita de café de jengibre picado
 ¼ cucharadita de café de sal
 2 libras (0,90 kg) de filetes de ternera magros, cortados en cubos de 1 pulgada (2,5 cm)
 2 pimientos verdes grandes, troceados
 8 tomatitos, cortados a la mitad
 1 lata (8 onzas / 227 gramos) de trozos de piña (paquete con zumo), colada

Sirve para 4

Mezcle el azúcar, la salsa de soja, el vino, el aceite, el jengibre y la sal en un bol de tamaño medio. Agregue los trozos de ternera; cubrir. Déjelos adobándose a temperatura ambiente durante 1 hora o al menos 4 horas en la nevera.

Saque los trozos de ternera del adobo; guarde el adobo. Inserte los trozos de ternera alternándolos con el resto de los ingredientes en 8 pichos de madera o metal. Colóquelos sobre una estante en la bandeja de cristal. Colóquelos en la posición inferior en el horno. Pulse **Parrilla mixta baja** y entrar en 15 minutos. Pulse **Minuto extra/COMENZAR**. Gírelos y rebócelos con el adobo. Déjelos cocinándose durante 15-20 minutos en la **Parrilla mixta baja** o hasta que se hayan hecho a su gusto.

Por porción:

Calorías:	432	Grasa:	17 g
Proteínas:	52 g	Colesterol:	153 mg
Carbohidratos:	15 g	Sodio:	381 mg

Verduras con especias a la parrilla

2 libras (0,90 kg) de verduras frescas, a su gusto (cebolla roja, pimientos, calabacín, champiñones portobello, berenjena, etc.)
 ¼ taza de aceite de oliva
 2 cucharadas soperas de especias frescas troceadas o 2 cucharaditas de café de especias secas (tomillo, orégano, romero, estragón, etc.)

Sirve para 8

Cubra las verduras ya preparadas con aceite de oliva sazonado. Deje reposar 30 minutos. Escurrir y secar. Coloque los vegetales en la bandeja de cristal. Coloque la bandeja en la posición inferior en el horno. Pulse **Parrilla** y entrar en 25-30 minutos. Pulse **Minuto extra/COMENZAR**. Gire las verduras frecuentemente hasta que estén tiernas al pincharlas con un tenedor, y estén doradas. Servir caliente o a temperatura ambiente.

Por porción: Dependerá del tipo de verduras que utilice.

Calorías:	60	Grasa:	6 g
Proteínas:	1 g	Colesterol:	0 mg
Carbohidratos:	2 g	Sodio:	0 mg

Salmón a la parrilla con salsa de albahaca

- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo, picado
- 1/4 taza de vino blanco
- 2 cucharadas soperas de zumo de limón
- 1 taza de albahaca fresca*
- 1/4 taza de queso parmesano rallado
- 1/2 cucharadita de café de mostaza Dijon
- 4 filetes de salmón (1,25 a 1,50 libras / 0,57 a 0,68 kg) o pescadilla, mero, pez espada
- Pimienta de cayena

Sirve para 4

Mezcle el aceite, el ajo, el vino blanco y el zumo de limón en una trituradora. Añada la albahaca, el queso parmesano y la mostaza a la pasta hasta que se mezclen.

Vierta un cuarto de la salsa de albahaca en un plato apto para hornos de 9 pulgadas (23 cm). Coloque los filetes sobre la salsa y vierta el resto de la salsa por encima de los filetes. Espolvoree la cayena.

Coloque el plato en la bandeja de cristal. Colóquelo en la posición inferior en el horno. Pulse **Parrilla mixta baja** y entrar en 20-25 minutos. Pulse **Minuto extra/COMENZAR**. El pescado se desmenuza con facilidad la pincharlo en el extremo con un tenedor.

*Si no está disponible, utilice 1/2 taza de perejil fresco y 2 cucharadas soperas de albahaca seca.

Por porción:

Calorías:	357	Grasa:	21 g
Proteínas:	35 g	Colesterol:	97 mg
Carbohidratos:	2 g	Sodio:	209 mg

Barcos de cangrejo crujiente

- 1 lata (6 onzas / 170 gramos) de carne de cangrejo blanca, colada
- 1 paquete (3 onzas / 85 gramos) de queso cremoso, ablandado
- 1/2 taza de almendras troceadas
- 2 cucharadas soperas de cebollas verdes, troceadas
- 1 cucharada soperas de vino blanco seco
- 1 cucharadita de café de zumo de limón
- 1 cucharadita de café de rabanito picante
- 1/4 cucharadita de café de ajo en polvo
- 1/4 cucharadita de café de sal
- Una pizca de pimienta blanca
- Una pizca de pimienta de cayena
- 2 panecillos duros, cortados a la mitad
- 1/4 taza de queso suizo

Sirve para 4

Extraiga cualquier resto de concha o cartílagos del cangrejo. Mezcle los siguientes 10 ingredientes. Mezcle bien. Dejar a parte. Tueste los panecillos en **PARRILLA** durante 3-5 minutos.

Unte un cuarto de la mezcla de cangrejo en cada mitad de panecillo. Ponga el queso suizo encima de cada panecillo. Colóquelo sobre una estante en la bandeja de cristal. Colóquelo en la posición inferior en el horno. Pulse **Parrilla** y entrar en 14-16 minutos. Pulse **Minuto extra/COMENZAR**. Cocine hasta que el queso se haya derretido y el cangrejo esté caliente. Espolvorear con pimentón dulce y servir.

Por porción:

Calorías:	292	Grasa:	19 g.
Proteínas:	15 g	Colesterol:	57 mg
Carbohidratos:	15 g	Sodio:	416 mg

Camarones picantes

- 1/4 taza de vino blanco
- 1/4 taza de agua
- 3 cucharadas soperas de salsa de soja
- 2 cucharadas soperas de azúcar
- 1 cucharada soperas de aceite vegetal
- 2 cucharaditas de café de perejil
- 1/8 a 1/4 cucharadita de café de jengibre picado
- Una pizca de salsa picante
- 1 libra (0,45 kg) de camarones crudos gigantes, sin cáscara y limpios

Sirve para 4

Mezcle todos los ingredientes excepto los camarones en un bol de tamaño medio. Agregue los camarones; cubrir. Déjelos en adobo a temperatura ambiente durante 45 minutos o al menos 3 horas en la nevera.

Coloque los camarones sobre la bandeja de cristal. Pulse dos veces **Parrilla** e introduzca 10-12 minutos. Pulse **Minuto extra/COMENZAR** para comenzar el precalentamiento. Una vez precalentado, coloque la bandeja en la parte superior del horno. Humedecer con el adobo transcurrido la mitad del tiempo.

Ponga en el microondas el resto del adobo a ALTO (100%) durante 2-3 minutos. Servir sobre arroz o como salsa al servir como aperitivo, opcional.

Por porción:

Calorías:	109	Grasa:	2 g
Proteínas:	18 g	Colesterol:	129 mg
Carbohidratos:	3 g	Sodio:	319 mg

